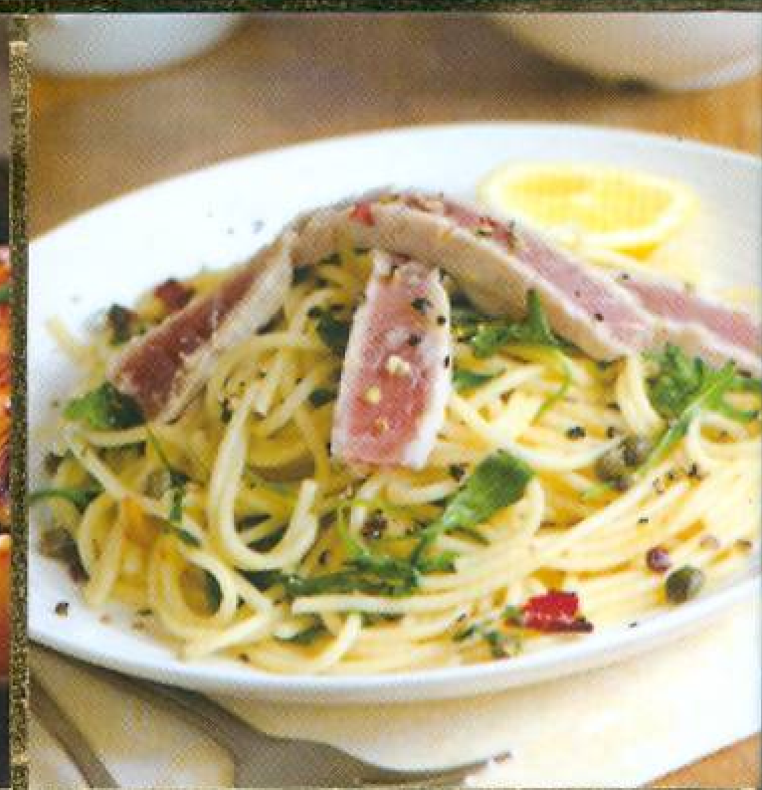
Італійська кухня



Історія і традиції • Класичні домашні рецепти

аргументпринт

УДК 641.5
ББК 36.997
А 59

Серія «Смак країни»
Заснована у 2013 році

Альхабаш О. А.
А 59 Італійська кухня. — Х.: Аргумент Принт, 2013. — 72 с. — (Смак країни).
ISBN 978-617-594-904-7
ISBN 978-617-594-900-9 (серія)

Італійці розуміються на смачних стравах. Піца, паста, різотто, лазанья, тірамісу... Сьогодні ці страви — візитна картка Італії. На сторінках цієї книги ви знайдете рецепти не лише цих, але й інших середземноморських страв: салатів, супів, страв із м'яса, яєць і морепродуктів. Створіть атмосферу Італії на вашій кухні!

УДК 641.5
ББК 36.997

ISBN 978-617-594-904-7
ISBN 978-617-594-900-9 (серія)

Безліч людей на планеті розпочинають день із чашечки кави еспресо, варять на обід спагеті, замовляють в офіс піцу, заправляють салат оливковою олією і запивають вечерю склянкою мартіні. Італійська кухня традиційно вважається найулюбленішою у світі. Як і будь-яка кухня світу, італійська має свої національні особливості. При цьому вона надзвичайно різноманітна. Кожна її провінція має свою багатющу історію, а отже, і свої особливості приготування тих чи інших страв, свої рецепти і традиції.

Італійська кухня — це безліч виробів з тіста, причому кожен має своєрідний смак. Хліб, як і взагалі все борошняне, користується в цій країні великою популярністю. Найчастіше це або пшеничний хліб, або ж хліб з кукурудзяного борошна. З цього ж борошна в багатьох областях країни готують поленту — густо зварену кашу, яку подають на стіл, нарізавши скибками.

Національною стравою є макарони. Хоча варто відзначити, що першими їх почали робити китайці. Так, історики стверджують, що Марко Поло привіз із собою з Китаю, як сувенір, тонкі трубочки з тіста, зробленого з рисового борошна.

Пристрасть італійців до макаронів загальновідома, але мало хто знає, що pasta в італійській мові — не тільки видова назва всіх макаронних виробів, але і взагалі синонім до слова «їжа». Тому прохання приготувати їжу одночасно звучить, як «дай макаронів!». Довгі «спагеті», схожі на домашню локшину «феттучіне», короткі «букатіні»... З м'ясом і грибами, рибою, креветками і мідіями, помідорами і грудинкою, олією і часником. По-неаполітанськи, по-аббруцськи, по-римському, по-генуезьки...

У літературі макарони вперше згадуються в «Декамероні»: Боккаччо був вельми здивований, що вже в XIV столітті в селах варили макарони і равіолі. Деякі стверджують, що назву макаронам дав якийсь кардинал, який, побачивши їх уперше на своєму столі, вигукнув: «О, ма кароні!», що означає «О, як мило!».

В італійській кухні таке розмаїття форм пасти, що легко заплутатися. Паста, що має назву «ангелотті», — схожа на пельмені, але з дуже тонким шаром начинки (м'яса, сиру або шпинату). «Каннеллоні» схожі на млинці з начинкою (печінка з грибами, шинка з горошком тощо) і подаються під різними соусами. «Капелетті романьолі» — це середні за величиною макарони у формі «маленьких капелюхів». «Лазанья» — це запечена між декількома тонкими пластинами локшини м'ясна або грибна начинка з сиром. «Ньокки» — галушки з борошна з маслом, картоплею, сиром, яйцем та іншими компонентами. «Паппараелле» — це така локшина, нарізана широкими смужками, приблизно 2,4 см. «Пенне» називають товсті короткі макарони, порізані на шматки під гострим кутом і схожі на пір'я. «Равіолі» — різновид пельменів із тонкого тіста. «Рігатоні» — товсті макарони довжиною 4—5 см з нанесеними поздовжніми лініями. «Тальятелле» — плоска локшина, нарізана довгими смужками шириною приблизно 1 см. «Тортеліні» — макарони у формі «бутонів троянди», начинені шпинатом і домашнім сиром рікота. «Спагеті» — дуже довгі тонкі макарони, а «феттуччіне» — тонка локшина.

Крім численних форм пасті притаманна і різноманітність кольорів. Зелені (завдяки подрібненому шпинату), помаранчеві (з морквяним соком), рожеві (з додаванням томатів), чорні (забарвлювані чорнилом каракатиці)...

І все ж головне для спагеті — це соус. Є навіть правило сполучення соусів з макаронними виробами — чим коротші і товстіші макарони, тим густіше соус.

Треба відзначити, що італійці обожнюють томатний соус — сальса ді помодоро. За деякими рецептами його варять дуже довго на слабкому вогні, так що сальса ледве кипить. У соус додають пряні трави — базилік або майоран.





Найвідоміша італійська страва — піца. Хоча піца вже давно користується незмінною популярністю, схоже, саме зараз вона стає атрибутом столу справжнього гурмана.

Італійці — великі любителі м'яса. Основними м'ясними стравами є всілякі види аббакьо (м'ясо ягняти), а також знаменита сальтімбокка (буквально перекладається «стрибай до рота» — телячий ескалоп, загорнутий у шинку і підсмажений у винному соусі) і капретто (м'ясо козеня).

Улюблена м'ясна страва італійців — рагу, яке представляє собою великий шматок м'яса, спочатку підсмаженого до рум'яної скоринки, а потім тушкованого в томатному соусі. Окремо до м'яса заведено подавати овочевий салат.

Італійці дуже люблять супи, як прозорі, на основі бульйону, так і кремоподібні. Найзнаменитіший суп — мінестроне. Готується він із семи інгредієнтів — семи типів овочів, семи типів м'яса і семи видів приправ, які, за легендою, символізують сім чеснот кардинала. Супи — овочеве мінестроне, м'ясний бродо або інші — італійці їдять на вечерю. Зазвичай це основна або навіть єдина страва (якщо не вважати сирів, овочів і фруктів).

Ще однією традиційною стравою італійської кухні є різотто. За легендою, воно з'явилося у XVI столітті завдяки молодому рестораторові, який додавав у рис рідкісний на ті часи шафран. Над ним сміялися, кажучи, що скоро він перестане додавати в їжу цю дорогу траву. І ось на власному весіллі ресторатор вирішив продовжити жарт і додав шафран у різотто, що стало потім «міланським».

Щоб приготувати справжнє розітто, потрібен певний досвід. Неодмінна умова — гарна якість рису. Перед тим як залити його водою або бульйоном, рис попередньо обсмажують на оливковій олії.

Однак часто досить додати до рису шматочок вершкового масла і тертого сиру, щоб поліпшити його смак.

Можна за своїм смаком значно розширити рецепти, використовуючи гриби, м'ясо птиці, устриці, краби, помідори і стручковий перець.

«Легка» закуска зазвичай включає шматочки шинки різних сортів, підсмажені в часниковому соусі, скибки хліба з овочевим або м'ясним паштетом. Основна закуска, antipasto, — різноманітні сирі, варені, тушені, смажені овочі, салати, зелень.

До речі, про салати, народна італійська мудрість говорить: салат мають готувати чотири кухарі. Перший кухар має бути скупим — він приправляє салат оцтом. Кухар-філософ повинен додати сіль. Кухар-мот повинен влити олію. А кухареві-художникові довіряють змішати салат і остаточно приготувати страву.

Говорячи про італійську кулінарію, не можна не згадати про знамениту на весь світ оливкову олію — однієї з найважливіших інгредієнтів.

При виготовленні олії в Тоскані перевагу віддають виробництву нерафінованої олії першого холодного механічного віджиму, яка має сильний запах і краще підходить для салатів, м'яса і пасти. Для риби, як вважають фахівці, більш доречна олія, вироблена в Лігурії або на Сицилії.



У більшості страв олію додають зовсім небагато, щоб надати їжі особливий смак. Не можна не погодитися зі справедливістю судження про те, що хороша олія, як і вино, підкреслює достоїнства страви, а погана — вбиває.



Сир, як і макарони, — улюблена їжа італійців. Сир підсилює аромат страв, чудово підходить для приготування соусів, добре змішується з іншими компонентами. До того ж сир містить багато білка, що додає дієті з високовуглеводної пасти збалансованість. Сирів в Італії багато, і кожен служить своїй меті. Для піци використовується моцарела, горгонзолу додають у вершковий соус, з ніжної рікоти роблять десерти. А ось королем сирів вважають пармезан, ним посипають майже всі страви — пасту, омлети, салати і тонко нарізані скибочки маринованого м'яса — карпаччо.

І, звичайно ж, ні з чим не порівняти італійські десерти з різними тістечками, морозивом та фруктами. Для ласунів різного віку і мастей італійські кухарі готують ні з чим не порівнянний смачний, приготований на основі маскарпоне торт «Тірамісу», що в перекладі означає «підніми мене вгору» (багато хто вважає його популярнішим за піцу).

Крім «Тірамісу», на десерт їдять ще й сир, який подається у вигляді невеликих ламаних шматочків, а також різні фрукти та ягоди. Італійці віддають перевагу борошняним та кондитерським виробам: пироги з начинкою з каштанів, печиво, тарталетки і тістечка.

З особливою теплотою італійці ставляться до морозива. Вважається, що його винайшов у XV столітті флорентійський архітектор Бернардо Буонталенті. Зараз в Італії існують сотні різновидів морозива — від фруктового сорбету до часникового морозива або морозива зі смаком сиру пармезан. Останні подаються як закуски перед основною їжею. А між стравами італійці часто вживають шербет, щоб освіжити смак.

Десерт обов'язково завершується кавою. Коли італійця запитують, яка кава — краща, він не замислюючись відповідає: «Кава, зварена в Неаполі!». Саме там найкраща для кави вода і, що важливо, найкраще повітря.

«Капучино» (або капюшон ченця) — це ранкова кава, після 12 годин її пити не заведено, «еспресо» ж п'ють цілодобово. Причому варять його не тільки в спеціальних апаратах, але й в особливих кавоварках.

До кави, що завершує трапезу, подають один з улюблених італійцями фруктових лікерів «лімончелу».

В Італії культивується більше сортів винограду і виробляється більше вин (майже п'ята частина світового виробництва), ніж в інших країнах. Кожне з італійських вин має свою історію і легенду. Про відоме неаполітанське вино Лакрим ді Крісті склалася така легенда: Господь, глянувши одного разу на Неаполь і побачивши бідність і злидні його мешканців, гірко заплакав, і сльози його були настільки рясні, що просочили неаполітанський грунт, і на ньому проросли чудові виноградники, які й стали основою цього вина.

Італійська кухня увібрала в себе різні традиції, змішала їх, як інгредієнти чергової страви, і піднесла на стіл світу строкату, немов піца, неповторну національну кухню. Вона стала популярна далеко за межами Італії і завоювала любов господинь і гурманів з усіх куточків нашої планети...

В Італії цілий рік достаток овочів. Саме тому італійці люблять готувати мінестроне з великої кількості інгредієнтів. У цей смачний густий овочевий суп іноді додають до 15 видів овочів. Зазвичай цей вишуканий суп подають у холодну пору року, оскільки він добре зігріває.



Мінестроне по-генуезьки

Інгредієнти:

- *кабачок — 2—3 шт.;*
- *морква — 2—3 шт.;*
- *картопля — 2—3 шт.;*
- *помідори — 3 шт.;*
- *зелений горошок — 100 г;*
- *варена квасоля — 200 г;*
- *стручкова квасоля — 200 г;*
- *ріжки — 100 г;*
- *базилік — 1 пучок;*
- *часник — 3 зубчики;*
- *оливкова олія — 70 г;*
- *сіль — за смаком;*
- *пармезан — 50 г.*

Картоплю, моркву, кабачки очистити і нарізати кубиками, потім засипати в киплячу воду і варити на повільному вогні. Обрізати кінчики стручків зеленої квасолі, розрізати і покласти в каструлю, додати зелений горошок, варену квасолю. Для соусу: очистити помідори, подрібнити часник і збити до стану пюре, наприкінці повільно ввести оливкову олію. Потім вилити соус у каструлю, засипати ріжки, посолити. Варити ще 5 хвилин.

Перед подачею посипати пармезаном.

Мінестроне із зеленою квасолею



Інгредієнти:

- *рис — 100 г;*
- *гриби (сушені) — 100 г;*
- *капуста — ½ шт.;*
- *стручкова квасоля — 200 г;*
- *помідори — 4 шт.;*
- *вода — 3 л;*
- *картопля — 2 шт.;*
- *оливкова олія — 3 ст. ложки;*
- *баклажан — 1 шт.;*
- *квасоля (суха) — 100 г;*
- *спеції, сіль — за смаком.*

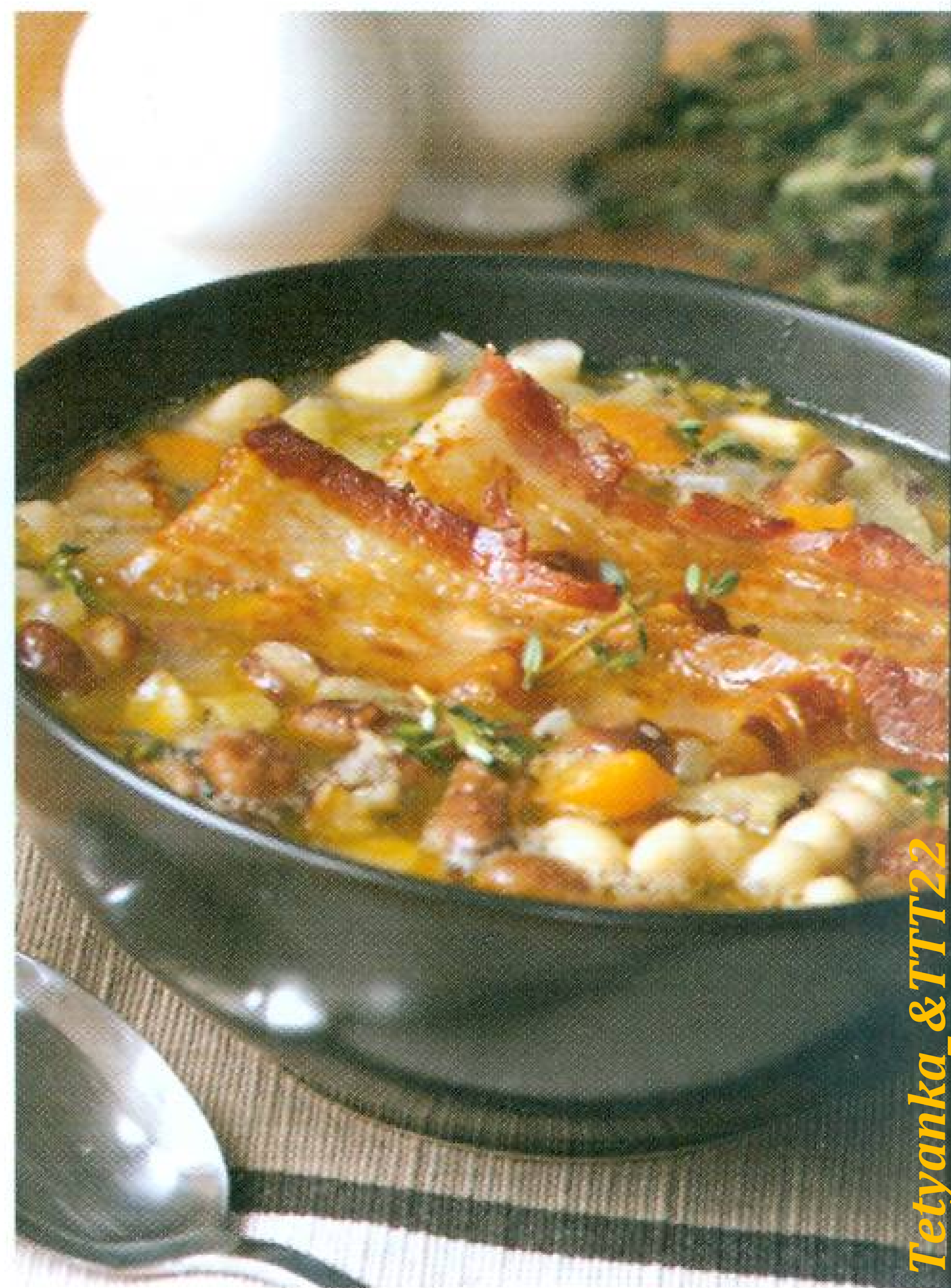
Суху квасолю і гриби попередньо замочити. Капусту нашаткувати. Помідори, картоплю, баклажани і стручкову квасолю нарізати.

Овочі викласти в киплячу воду, додати сіль, оливкову олію, порізані гриби, розмочену квасолю і готувати на повільному вогні близько 1,5 години.

Потім додати промитий рис і варити до готовності.

Перед подачею заправити спеціями і вершковим маслом (за смаком).

Тосканський суп



Інгредієнти:

- *часник — 3 зубчики;*
- *олія оливкова — ½ склянки;*
- *цибуля ріпчаста — 1 шт.;*
- *квасоля — 250 г;*
- *морква — 1 шт.;*
- *бульйон курячий — 2 склянки;*
- *стебло селери — 1 шт.;*
- *розмарин — 1 стебло;*
- *шинка — 110 г;*
- *капуста листова — 1 пучок;*
- *томати у власному соку — 425 г;*
- *сухарі — ½ склянки;*
- *пармезан — за смаком.*

Розігріти оливкову олію на середньому вогні у великій каструлі. Додати подрібнений часник, дрібно нарізані цибулю, моркву, селеру і шинку. Пасерувати, помішуючи, 5 хвилин.

Додати томати з соком, бульйон, квасолю і розмарин. Довести до кипіння, накрити кришкою і варити 1 годину, поки квасоля не стане м'якою. Додати дрібно нарізану капусту і готувати ще 5—7 хвилин. Додати сухарі, перемішати і подавати, скропивши рештою оливкової олії і посипавши пармезаном.



Томатний суп-пюре

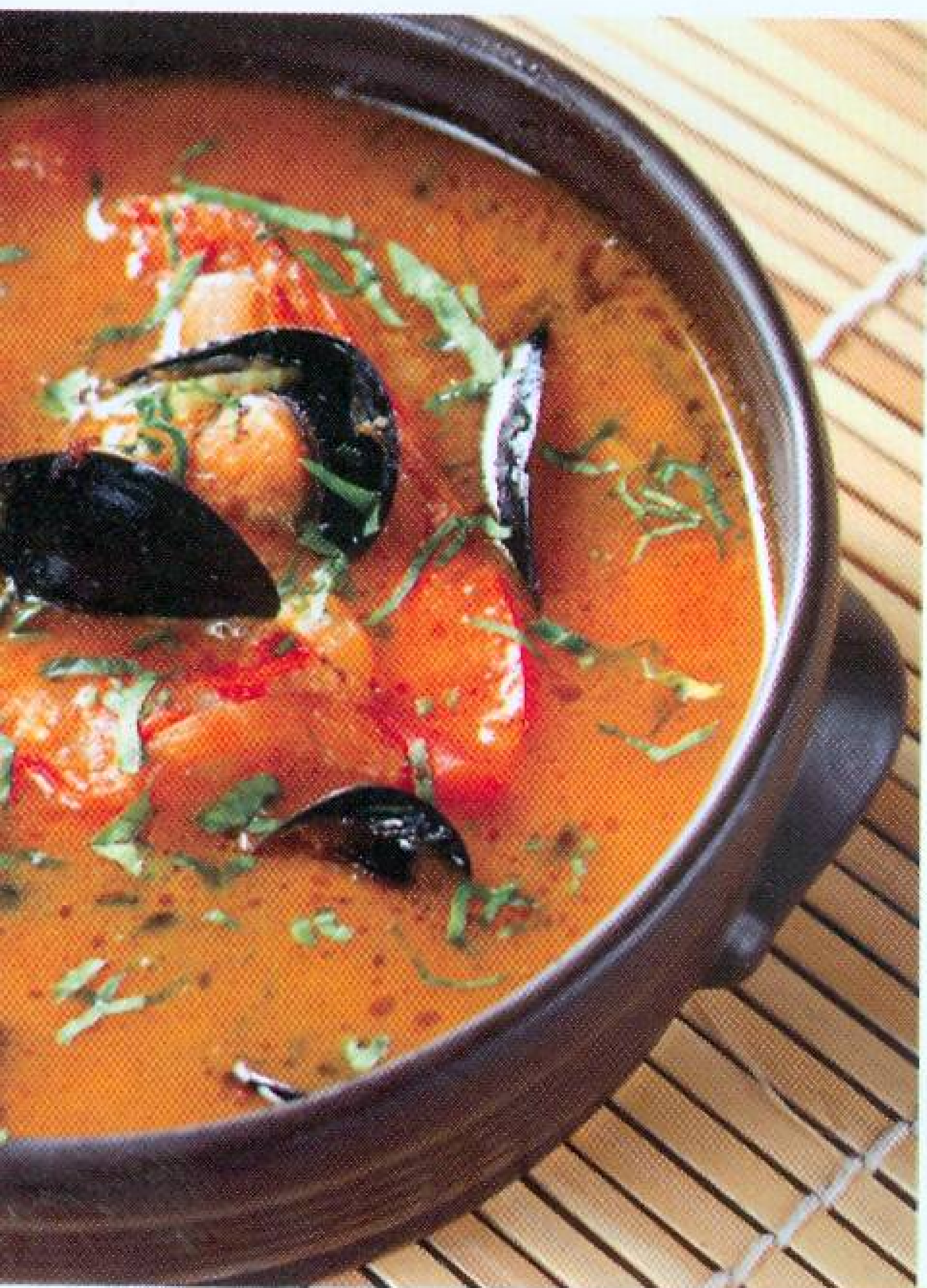
Інгредієнти:

- *помідори — 1 кг;*
- *цибуля ріпчаста — 2 шт.;*
- *часник — 3 зубчики;*
- *м'ясний або овочевий бульйон — 250 мл;*
- *свіжа зелень (петрушка, розмарин, майоран, базилік, чебрець, шавлія) — 1 великий пучок;*
- *оливкова олія — 2 ст. ложки;*
- *сіль, мелений чорний перець — за смаком.*

Помідори очистити від шкірки і нарізати. Томатний сік зібрати. Цибулю нарізати, часник подрібнити й обсмажити на оливковій олії.

Покласти в каструлю помідори, часник і цибулю, додати зв'язаний пучок зелені і варити на середньому вогні 30 хвилин. Вийняти зелень, помідори протерти.

Додати бульйон, томатний сік і довести до кипіння. Посолити і поперчити за смаком. Подавати, прикрасивши листям базиліка.



Зуппа ді пеше

Інгредієнти:

- *морська риба — 200 г;*
- *креветки — 30 г;*
- *кальмари — 20 г;*
- *часник — 1 зубчик;*
- *мідії в мушлях — 30 г;*
- *вино біле сухе — 40 мл;*
- *вонголе — 30 г;*
- *помідори черрі — 30 шт.;*
- *восьминіг — 20 г;*
- *сіль морська — за смаком;*
- *олія оливкова — 20 мл;*
- *перець чорний мелений — 2 ч. ложки.*

Рибу обробити на філе і варити на слабкому вогні 10—15 хвилин. Бульйон процідити, рибу нарізати. Кальмари нарізати кільцями. Часник очистити і нарізати.

В оливковій олії обсмажити часник. Часник вийняти.

Покласти в цю олію морепродукти й обсмажити. Влити біле вино, випаровувати 2 хвилини. Помідори очистити від шкірки, пропустити через м'ясорубку.

Додати разом із соком до морепродуктів, протушкувати. Додати рибу і рибний бульйон, сіль, перець і варити пару хвилин на слабкому вогні.

Хлібно-томатний суп

Інгредієнти:

- *помідори — 1 кг;*
- *пармезан натертий — 100 г;*
- *часник — 3 зубчики;*
- *олія оливкова — 5 ст. ложок;*
- *базилік — 1 пучок;*
- *анчоуси в олії — 2 шт.;*
- *хліб білий черствий — 500 г;*
- *сіль морська — щіпка;*
- *томати у власному соку — 1 банка;*
- *перець чилі — ½ шт.;*
- *перець чорний мелений — щіпка.*

Почистити помідори від шкірки. Налити в каструлю трохи оливкової олії. Очистити і дрібно нарізати три зубчики часнику, половину перцю чилі і кинути в каструлю. Покласти в каструлю помідори і розім'яти. Базилік дрібно нарізати і додати в каструлю. Потім додати анчоуси і банку помідорів, перемішати.

Черствий білий хліб покришити в суп. Додати трохи води так, щоб вкрила помідори, і готувати ще пару хвилин. Потім додати пармезан, дрібку солі і перцю, оливкову олію, перемішати.



Родом карпаччо з Венеції. У 1950 році бармен Джузеппе Чіпріані створив цю страву з сирого м'яса для однієї своєї відвідувачки, графині Амалії Нані Моченіго. Лікарі заборонили їй їсти м'ясо і смажене, і варене. Тому Чіпріані нагодував її м'ясом сирим. При цьому заправив тонкі червоні шматочки дуже смачним соусом. Чіпріані не надто довго роздумував, як назвати нову страву, і назвав її карпаччо.



Карпаччо з яловичини

Інгредієнти:

- *яловиче філе — 250 г;*
- *бальзамічний оцет — 2 ст. ложки;*
- *горіхове масло — 3 ст. ложки;*
- *вустерський соус — 2 ч. ложки;*
- *сіль, чорний мелений перець — за смаком;*
- *апельсин — 1 шт.*

М'ясо поставити на кілька годин у морозильну камеру, нарізати тонкими прозорими скибочками.

Оцет, вустерський соус, горіхове масло, сіль і перець ретельно перемішати.

Вичавити сік з апельсина, додати до маринаду і скропити ним карпаччо.

До подачі до столу накрити харчовою плівкою і поставити на холод.



Карпаччо з лосося



Інгредієнти:

- помідори — 3 шт.;
- олія оливкова — 1 ст. ложка;
- каперси — 1 ст. ложка;
- сік лайма — 1 ст. ложка;
- кріп — 1 ст. ложка;
- чіабатта — 1 шт.;
- філе лосося — 500 г;
- спеції, сіль, чорний перець — за смаком.

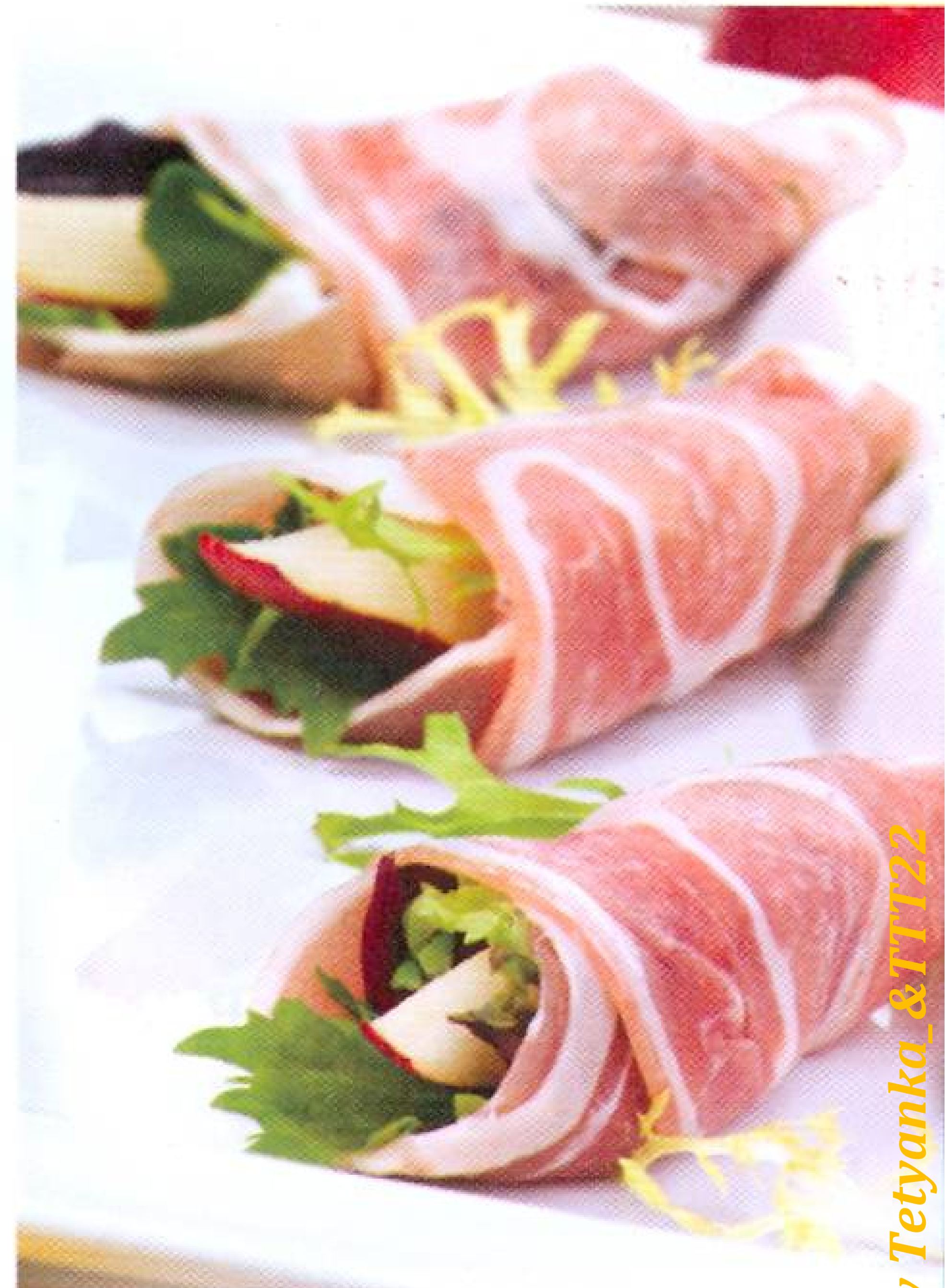
Зробити хрестоподібний надріз зверху на помідорах. Перекласти в миску і залити киплячою водою. Залишити на 2—3 хвилини. Перекласти в крижану воду, обсушити і зняти шкірку. Розрізати навпіл, видалити насіння і дрібно порізати. Перекласти в миску разом із каперсами і подрібненим кропом. Добре перемішати.

Використовуючи дуже гострий ніж, акуратно нарізати рибу поперек волокон на дуже тонкі шматки (чим тонше, тим краще). Розкласти рибу по тарілках.

Викласти невелику кількість томатної суміші в центр тарілки. Збити оливкову олію з лаймовим соком, спеціями і сіллю. Скропити рибу і томати.

Зверху посипати чорним перцем. Подавати з чіабаттою.

Рулет із панчети і яблук



Інгредієнти:

- яблука — 2 шт.;
- йогурт — 2 ст. ложки;
- панчета — 200 г;
- шніт-цибуля — 1 пучок;
- олія оливкова — 1 ст. ложка;
- сіль, спеції — за смаком;
- сир вершковий — 100 г;
- перець чорний мелений — за смаком;
- помідори сушені — 6 шт.;
- петрушка, базилік.

Яблука помити і нарізати на 14 шматочків.

Нарізати панчету на 14 смужок і обернути яблука, листочок петрушки і базиліку.

Скропити оливковою олією і додати приправи. Покласти рулети на сковороду і смажити 3—4 хвилини, перевертаючи, поки панчета не вкриється хрусткою скоринкою.

Покласти вершковий сир, йогурт, сушені томати, шніт-цибулю і спеції в блендер. Збити.

Розкласти рулети на сервірувальні тарілки, соус подавати окремо.



Гріссіні з шинкою

Інгредієнти:

- вода — 250 мл;
- сіль — 10 г;
- борошно — 500 г;
- цукор — 1 ст. ложка;
- дріжджі сухі — 10 г;
- семола — 50 г;
- олія оливкова — 50 мл;
- прошуто — 200 г.

У воді розвести дріжджі, сіль і цукор. Влити оливкову олію і поступово всипати борошно, вимішуючи еластичне тісто.

На робочій поверхні розсипати семолу, розкачати тісто і нарізати ножем на невеликі шматочки.

Кожну частину тіста розкачати в тонку трубочку і викласти на деко, запікати в духовці при 220 °С близько 15 хвилин.

Прошуто нарізати на тонкі скибочки. Охолодити і кожну паличку загорнути в прошуто.



Аранчіні

Інгредієнти:

- рис — 500 г;
- яйця — 4 шт.;
- борошно;
- вершкове масло — 50 г;
- яловичий фарш — 100 г;
- томатна паста — 80 г;
- шафран — ½ пакетика;
- панірувальні сухарі;
- цибуля — ½ шт.;
- сир — 70 г;
- петрушка;
- оливкова олія;
- сіль, перець.

Нарізану цибулю і фарш обсмажити. Залити водою, довести до кипіння, посолити і поперчити. Додати томатну пасту, розмішати. Варити 30 хвилин. Наприкінці додати трохи рубаної петрушки. Додати до начинки шафран і 50 г тертого сиру, розмішати.

Рис зварити. Додати масло і 20 г тертого сиру, 2 яйця.

З рису зробити коржик, в середину покласти начинку і сформувати кульку.

Готові кульки обкачати в борошні, потім в решті яєць, злегка збитих і підсолених, після чого в панірувальних сухарях. Смажити в розжареній олії.

Венеція — не тільки всім відомі стародавні канали та історичні пам'ятки. Це ще й особливий дух витонченості, яким у цьому місті оповите все. Таким же чином можна охарактеризувати і традиційну венеціанську кухню. Невід'ємним компонентом венеціанської кухні, безумовно, є риба і морепродукти всіх видів. Але чим далі від моря, тим риби в традиційному венеціанському меню стає менше — на перший план виходить м'ясо. Особливою популярністю користується дичина і птиця, а також кукурудзяна полента.

Ну і, звичайно ж, відоме карпаччо в поєднанні з лимонним соком. Цінують тут і різотто — навіть більше, ніж пасту. Славиться Венеція і своїми овочами. Найулюбленішим є червоний салат радіччіо і біла спаржа.

Є у венеціанської кухні місце і для десертів. Крім класичного тірамісу, є ще і сухе печиво, що прекрасно поєднується з келихом білого вина. Саме цьому напою віддають перевагу італійці замість кави і чаю, коли йдеться про десерт.



Італійський доктор своєму пацієнтові, який страждає зайвою вагою: «Якщо ти кожен день будеш пішки проходити 10 км, то через рік твоя фігура буде ідеальною».

Через рік пацієнт телефонує доктору: «Доктор, я скинув зайву вагу, але у мене тепер є одна проблема».

«Яка проблема?»

«Я за 3650 км від дому!»



Антипасто з анчоусами і помідорами

Інгредієнти:

- *помідори — 4 шт.;*
- *філе анчоусів — 1 банка;*
- *каперси — 1 ст. ложка;*
- *лимон — 1 шт.;*
- *чорний мелений перець — за смаком.*

Помідори вимити, обсушити серветками, порізати на кружечки і розкласти на великій тарілці.

Поверх кожного кружечка помідора розкласти філе анчоусів.

Каперси порубати і посипати зверху.

Для соусу змішати олію з-під анчоусів з лимонним соком і меленим перцем. Полити соусом томати і відразу ж подавати на стіл.



Антипасто з перцем і сиром



Інгредієнти:

- перець (невеликий) — 300 г;

для маринаду:

- олія — 240 мл;
- часник — 2 зубчики;
- вода — 1 л;
- перець чилі — 1 шт.;
- цукор — 1 ст. ложка;
- лавровий лист;
- сіль — 2 ст. ложки;
- оцет — 40 мл;

для начинки:

- м'який вершковий сир — 300 г.

Перець очистити від плодоніжок і насіння. Змішати всі інгредієнти для маринаду і довести до кипіння. Покласти перець на 10 хвилин.

Злити на друшляк, маринад не виливати. Дати перцю і маринаду охолонути.

Начинити перець м'яким сиром. Скласти в банку. Залити остиглим маринадом і поставити на кілька днів у холодильник.

Антипасто із сиру з фруктами



Інгредієнти:

- моцарела — 200 г;
- яблуко — 1 шт.;
- прошуто — 100 г;
- диня — 2—3 скибочки;
- кавун — 2—3 скибочки;
- листочки м'яти;
- груша — 1 шт.;
- майонез — 150 г.

Кавун і диню за допомогою ложки-нуазетки нарізати кульками, грушу і яблуко нарізати часточками.

На тарілку, застелену листям зеленого салату, укласти моцарелу, на них — фрукти, і все полити майонезом.

При подачі оформити салат листочками м'яти і прошуто.



Кростіні з песто

Інгредієнти:

- часник — 1 зубчик;
- базилік — пучок;
- кедрові горіхи — 100 г;
- пармезан — 100 г;
- оливкова олія з лимонним соком — 250 мл;
- чіабатта — 1 буханець;
- сіль, перець — за смаком.

Покласти половину часнику в блендер або ступку. Розтерти з кедровими горіхами і базиліком в однорідну масу. Викласти в миску і перемішати з пармезаном, додати трохи оливкову олію.

Підсушити в духовці шматочки хліба і натерти часником і побризкати оливковою олією. Зверху покласти підготовлену суміш і приправити за смаком. Відразу ж подавати.



Кростіні з грибами

Інгредієнти:

- печериці — 300 г;
- мускатний горіх — ⅓ ч. ложки;
- оливкова олія — 1—2 ст. ложки;
- сіль, перець — за смаком;
- часник — 1 зубчик;
- петрушка — пучок;
- марсала — 2 ст. ложки;
- білий хліб — 12 скибочок;
- вершки — 2 ст. ложки;
- лимонний сік.

Гриби нарізати на тонкі пластинки, часник дрібно покришити. Розігріти оливкову олію й обсмажити в ній гриби, додати вершки, марсалу, мускатний горіх, сіль і перець за смаком. Протушкувати суміш пару хвилин на середньому вогні, наприкінці додати часник і нарізану петрушку, добре перемішати і залишити в теплому місці. В іншій сковороді розігріти оливкову олію й обсмажити в ній хліб. Готові гриби викласти на обсмажений хліб і скропити лимонним соком. Подавати на стіл у гарячому вигляді.

Брускета з помідорами

Інгредієнти:

- *помідори — 500 г;*
- *оливкова олія — 100 мл;*
- *хліб (білий або чорний) — 8 скибочок;*
- *сіль, чорний перець — за смаком;*
- *пекоріно — 100 г;*
- *часник — 2 зубчики;*
- *базилік.*

Помідори обшпарити окропом і очистити від шкірки. Очищені помідори розрізати на половинки, видалити насіння і потім нарізати м'якоть кубиками. Скибочки хліба розкласти на деку й обсмажити при 250 °С в духовці близько 2 хвилин. Зубчики часнику очистити і розрізати уздовж навпіл. Гарячий хліб натерти часником і відразу ж збрикати оливковою олією. Кубики помідорів покласти на шматочках хліба, посолити і поперчити за смаком.

Базилік вимити, листя нарізати смужками і прикрасити ними готові брускети. Зверху посипати брускету стружкою з натертого пекоріно. Подавати на стіл гарячими.



Питання, звідки бере свій початок традиція приготування пасти, залишається актуальним до сьогодні. Право першого рецепта оскаржують Північна Африка і навіть Китай. Італійці ж стверджують, що саме вони перші вирішили варити борошняну суміш у солоній воді. Вважається, що італійська жінка не може виходити заміж, поки не вивчить хоча б 15 рецептів пасти.



Паста-салат із тунцем

Інгредієнти:

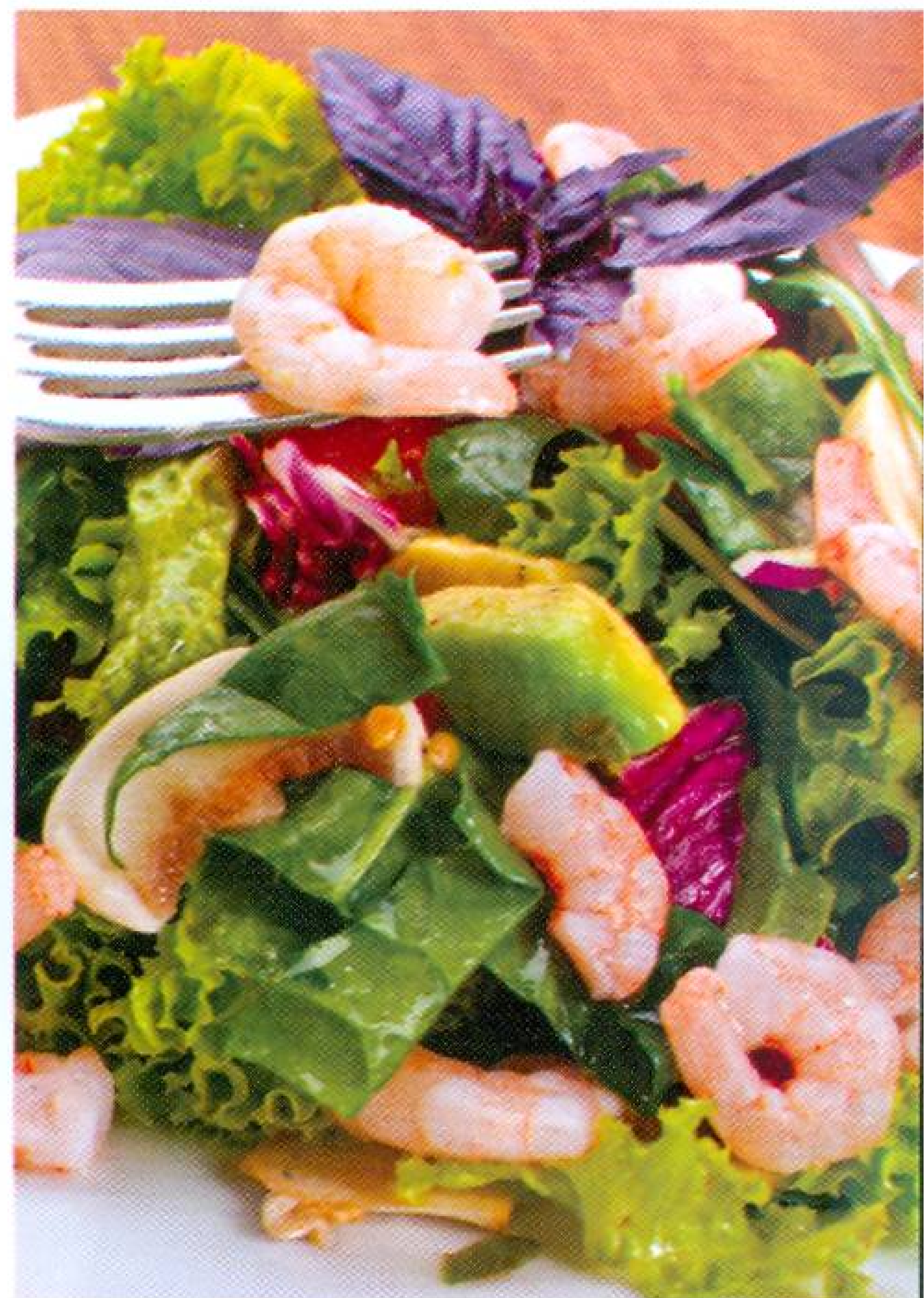
- *рис довгозернистий — 100 г;*
- *квасоля консервована — 300 г;*
- *тунець консервований — 150 г;*
- *цибуля ріпчаста — 1 шт.;*
- *перець солодкий — 75 г;*
- *маслини без кісточок — 75 г;*
- *яйця відварні — 2 шт.;*
- *помідори — 3 шт.;*
- *сік лимона — 2 ст. ложки;*
- *оцет винний (червоний) — 2 ч. ложки;*
- *перець чорний мелений — за смаком;*
- *сіль — за смаком.*

Зварити розсипчастий рис. Тунець порізати. Солодкий перець і цибулю нарізати дрібними кубиками, маслини — кільцями.

Підготовлені інгредієнти з'єднати, додати квасолю, лимонний сік, оцет, сіль, перець, перемішати, накрити кришкою і витримати салат трохи в холодильнику.

На блюдо, вистелене листям салату, викласти приготований салат, зверху покласти яйця і помідори, нарізані часточками.

Салат з креветками



Інгредієнти:

- *помідори черрі — 300 г;*
- *креветки варені очищені — 100 г;*
- *базилік зелений — 20 г;*
- *сіль — за смаком;*
- *перець чорний мелений — за смаком;*
- *олія оливкова — 20 мл.*

Помідори черрі вимити, обсушити рушником і розрізати на половинки.

Додати очищені креветки.

Листя базиліку нарізати дуже тонкою соломкою, додати до креветок і помідорів.

Заправити оливковою олією, додати сіль і перець.

Салат «Капрезе»



Інгредієнти:

- *помідори — 2 шт.;*
- *моцарела — 1 кулька;*
- *базилік — пучок;*
- *бальзамічний оцет — 1 ст. ложка;*
- *оливкова олія — 1 ст. ложка;*
- *мелений чорний перець, сіль — за смаком.*

Помідори вимити, обсушити і порізати кружечками. Моцарелу порізати скибочками. Маленькі кульки можна розрізати навпіл або покласти цілими.

Базилік вимити й обсушити.

На тарілку викласти, чергуючи, кружечки помідора і моцарели.

Салат посолити, поперчити, скропити бальзамічним оцтом і оливковою олією. Прикрасити листочками базиліку.


22
OSTERIA
CUCINA
TOSCANA



Щорічно в Неаполі проводять спеціальне свято, присвячене піці. Кухарі та ведучі свята пригощають людину піцою, якщо вона братиме участь у конкурсах та виступах.

Головною подією всесвітнього свята піци стає змагання «поїдателів» цієї національної італійської страви.

Піца «Регіна»

Інгредієнти:

для тіста:

- *борошно — 450—500 г;*
- *вода тепла — 500 мл;*
- *дріжджі сухі — 1 ст. ложка;*
- *олія — 3 ст. ложки;*
- *цукор — 1 ст. ложка;*
- *сіль — 1 ч. ложка;*

для начинки:

- *балик — 150 г;*
- *свіжі шампіньйони — 200 г;*
- *ріпчаста цибуля — 2 шт.;*
- *базилік, орегано — за смаком;*
- *твердий сир — 100 г;*
- *томатний соус — 4—5 ст. ложок;*
- *оливкова олія —за смаком.*

Дріжджі розвести в теплій воді, додати сіль, цукор, олію, борошно. Замісити тісто і відставити на 30 хвилин. Потім тісто розкачати, перекласти у змащену форму і змастити спочатку оливковою олією, потім томатним соусом. Балик і цибулю нарізати. Поверх соусу викласти балик та обсмажену цибулю. Зверху викласти нарізані гриби, суміш базиліку та орегано. Посипати піцу натертим твердим сиром і випікати при 220 °C 10—12 хвилин.

Піца з креветками і фореллю

Інгредієнти:

- *борошно — 450—500 г;*
- *вода тепла — 500 мл;*
- *дріжджі сухі — 1 ст. ложка;*
- *оливки — за смаком;*
- *цукор — 1 ст. ложка;*
- *олія — 3 ст. ложки;*
- *маринований огірок — 1 шт.;*
- *консервована форель — 1 банка;*
- *томатний соус — за смаком;*
- *тертий пармезан — за смаком;*
- *сіль — 1 ч. ложка;*
- *тертий сир — 100 г;*
- *оливки — за смаком;*
- *помідори — 4 шт.;*
- *креветки — 100 г.*

Дріжджі розвести в теплій воді, додати сіль, цукор, олію, просіяне борошно. Замісити тісто, поставити його в холодильник на 30 хвилин. Поки підходить тісто, підготувати начинку для піци. Нарізати кружечками помідори, огірки, викласти натертий сир і відкрити банку з фореллю. Тісто розкачати в корж, перекласти в змащену форму. Корж змазати томатним соусом. На соус викласти натертий сир, потім викласти кружечки помідорів, огірків, шматочки форелі і креветки. Прикрасити оливками. Зверху посипати тертим пармезаном.

Піцу випікати в духовці при 200 °C протягом 30 хвилин.



Піца з лососем



Інгредієнти:

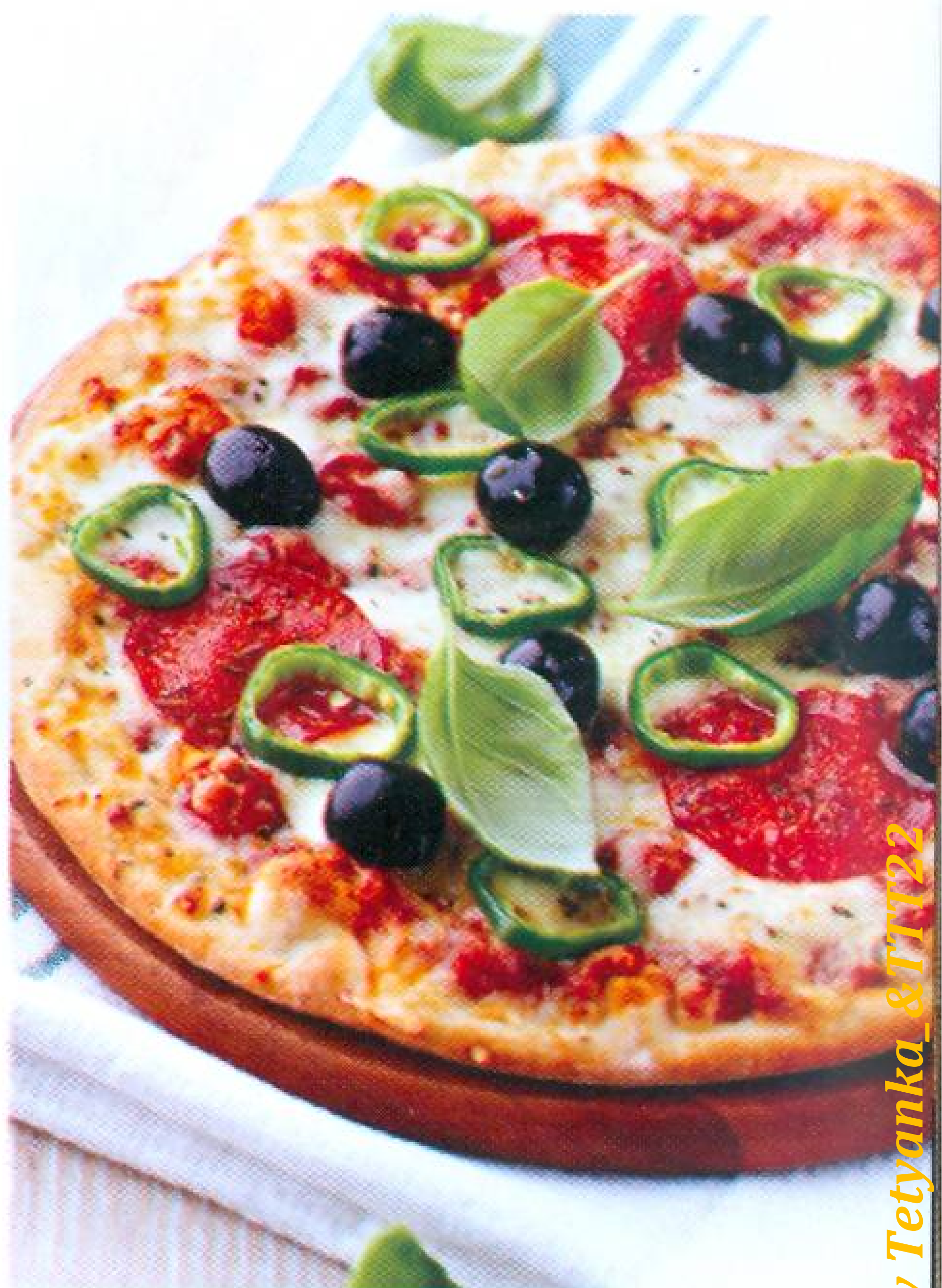
- тісто дріжджове — 250 г;
- сир — 150 г;
- лосось — 50 г;
- сметана — 3 ст. ложки;
- каперси — 1 ст. ложка;
- кріп — 20 г;
- цибуля ріпчаста — 1 шт.;
- сік лимона — 1 ст. ложка.

Тісто розкачати, змастити оливковою олією. Сметану змішати з лимонним соком, кропом. Тонким шаром змастити тісто. Викласти цибулю, нарізану пів-кільцями.

Копчений лосось нарізати тонкими скибочками і покласти поверх цибулі. Каперси розподілити по всій поверхні піци і посипати тертим сиром.

Випікати в добре розігрітій духовці 15—20 хвилин.

Піца з салямі



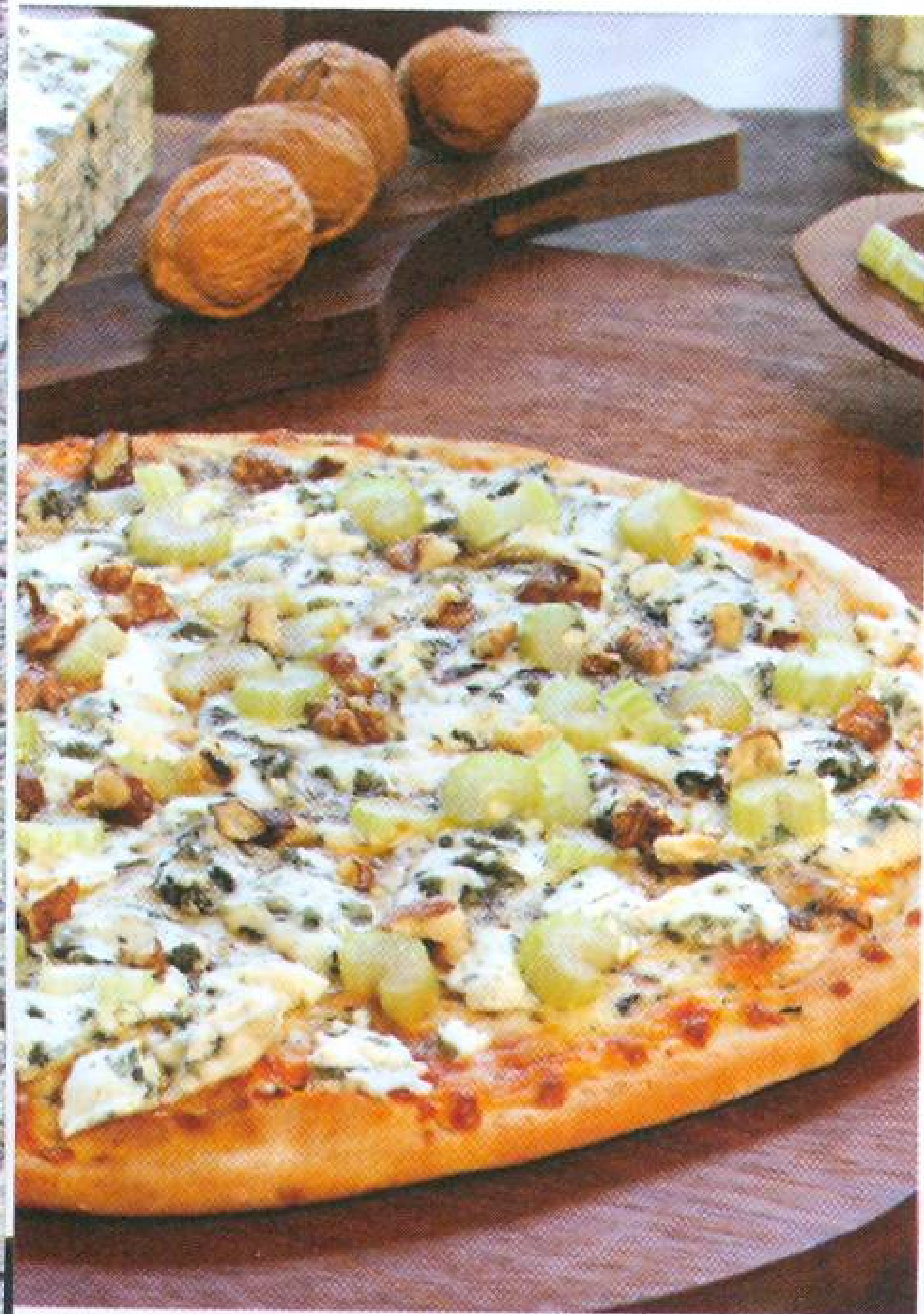
Інгредієнти:

- тісто дріжджове — 300 г;
- цибуля — 1 шт.;
- перець чорний мелений — за смаком;
- перець болгарський — 2 шт.;
- салямі — 200 г;
- сир — 200 г;
- соус томатний — за смаком;
- оливки — за смаком.

Тонкими кільцями нарізати оливки і салямі, перець, дрібно нашаткувати цибулю.

Розкачати тонко тісто, викласти на змащене олією деко, змастити томатним соусом, посипати тертим сиром, викласти спочатку цибулю, перець, салямі, потім — оливки, посипати сиром.

Готувати піцу в розігрітій духовці при температурі 180 °С близько 15 хвилин.



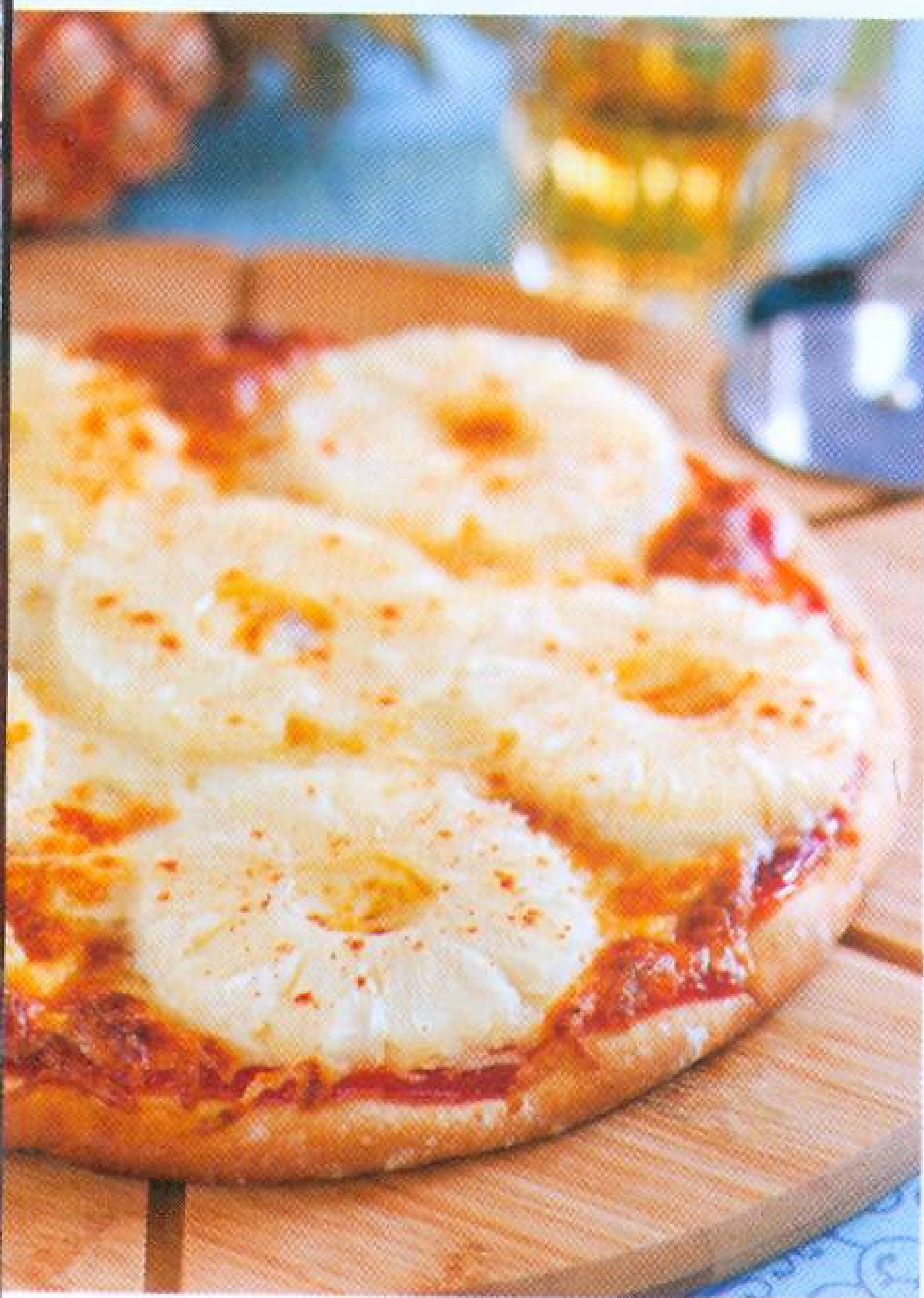
Горіхово-сирна піца

Інгредієнти:

- *терта цедра 1 лимона;*
- *подрібнені волоські горіхи — 100 г;*
- *оливкова олія — ½ склянки;*
- *тісто для піци — 0,5 кг;*
- *жменя очищених кедрових горіхів — 100 г;*
- *сіль, перець — за смаком;*
- *часник — 2 зубчики;*
- *пармезан, сир з блакитною пліснявою, моцарела — по 100 г;*
- *борошно — 1 ст. ложка;*
- *кукурудзяна крупа — 1 ст. ложка;*
- *базилік і кіндза — по 2 пучка.*

Зелень з часником і цедрою подрібнити, поступово вливаючи оливкову олію. Посолити і поперчити за смаком. Розкачати тісто і перекласти на деко, змащене олією і посипане кукурудзяною крупою. Змастити тісто пастою із зелені. Пармезан натерти, моцарелу нарізати, блакитний сир розкришити, все перемішати.

Тісто закрити рівним шаром сирної суміші, посипати зверху горіхами і випікати при 250 °С 15—20 хвилин.



Піца з ананасами і куркою

Інгредієнти:

- *молоко — 1 склянка;*
- *борошно — 2,5—3 склянки;*
- *сухі дріжджі — 11 г;*
- *томатний соус — 2—3 ст. ложки;*
- *цукор — 3 ч. ложки;*
- *варене куряче філе — 300 г;*
- *олія — 5 ст. ложок;*
- *консервовані ананаси — 450 г;*
- *твердий сир — 250 г;*
- *яйця — 2 шт.;*
- *сіль — за смаком.*

Тепле молоко змішати з дріжджами. Додати цукор, перемішати і відставити.

Збити яйця і олію, додати сіль і перемішати. Потім дві суміші перемішати і, всипаючи борошно, замісити тісто. Дати тісту піднятися. Куряче філе нарізати. Сир натерти.

Потім тісто розкачати і змастити соусом. Зверху викласти куряче філе, зверху — ананаси. Посипати все тертим сиром і випікати при 180 °С 20—25 хвилин.

Піца «Пепероні»

Інгредієнти:

для тіста:

- борошно — 1 склянка;
- вода — ⅔ склянки;
- дріжджі — 2 ч. ложки;
- сіль — ½ ч. ложки;
- сухий базилік, червоний перець і орегано — по 1 ч. ложці;
- олія оливкова — 5 ст. ложок;

для начинки:

- салямі «Пепероні» — 200 г;
- твердий сир — 200 г;
- оливки без кісточок — 30 шт.;

для соусу:

- майонез, кетчуп, соєвий соус — по 2—3 ст. ложки.

Розчинити дріжджі в теплій воді, просіяне борошно змішати з сіллю. Потім в борошно вилити розчинені дріжджі і розмішати. Додати оливкову олію і замісити м'яке тісто.

Вимішане тісто відставити на 20 хвилин. Для соусу змішати кетчуп з майонезом і соєвим соусом, для начинки сир натерти, салямі нарізати брусками, оливки — кружечками. Тісто тонко розкачати і перекласти на деко, яке попередньо застелити пекарської папером.

Зверху тісто змастити соусом, викласти ковбасу і оливки і посипати густим шаром сиру і приправами.

Випікати піцу в попередньо розігрітій духовці 15 хвилин при 200 °C.





Економіст зайшов у піцерію замовити піцу. Коли піца була готова, офіціант запитав:
— Розрізати її на шість чи на вісім шматочків?
— Сьогодні я особливо зголоднів. Розріжте на вісім.

Піца «Кальцоне»

Інгредієнти:

- *тісто для піци — 500 г;*
- *орегано і розмарин — по щіпці;*
- *листочки базиліку — 5—6 шт.;*
- *консервовані помідори — 400 г;*
- *олія— 2 ст. ложки;*
- *товчений часник — 1 зубчик;*
- *фарш зі свинини і яловичини — 400 г;*
- *моцарела — 125 г;*
- *цибуля ріпчаста — 1 шт.*

Цибулю і часник подрібнити й обсмажити, додати фарш і обсмажити. Додати нарізані помідори і сіль. Тушкувати ще 6—7 хвилин.

Моцарелу нарізати на шматочки, листя базиліку подрібнити.

Розкачати тісто, викласти на одну половину кола начинку, зверху розподілити моцарелу, посипати базиліком і сухими травами.

Розігріти духовку до 200 °С. Накрити начинку другою половинкою тіста і защипнути краї. Змастити жовтком і випікати при 200 °С 8—10 хвилин.

Піца-рулет «Стромболі»



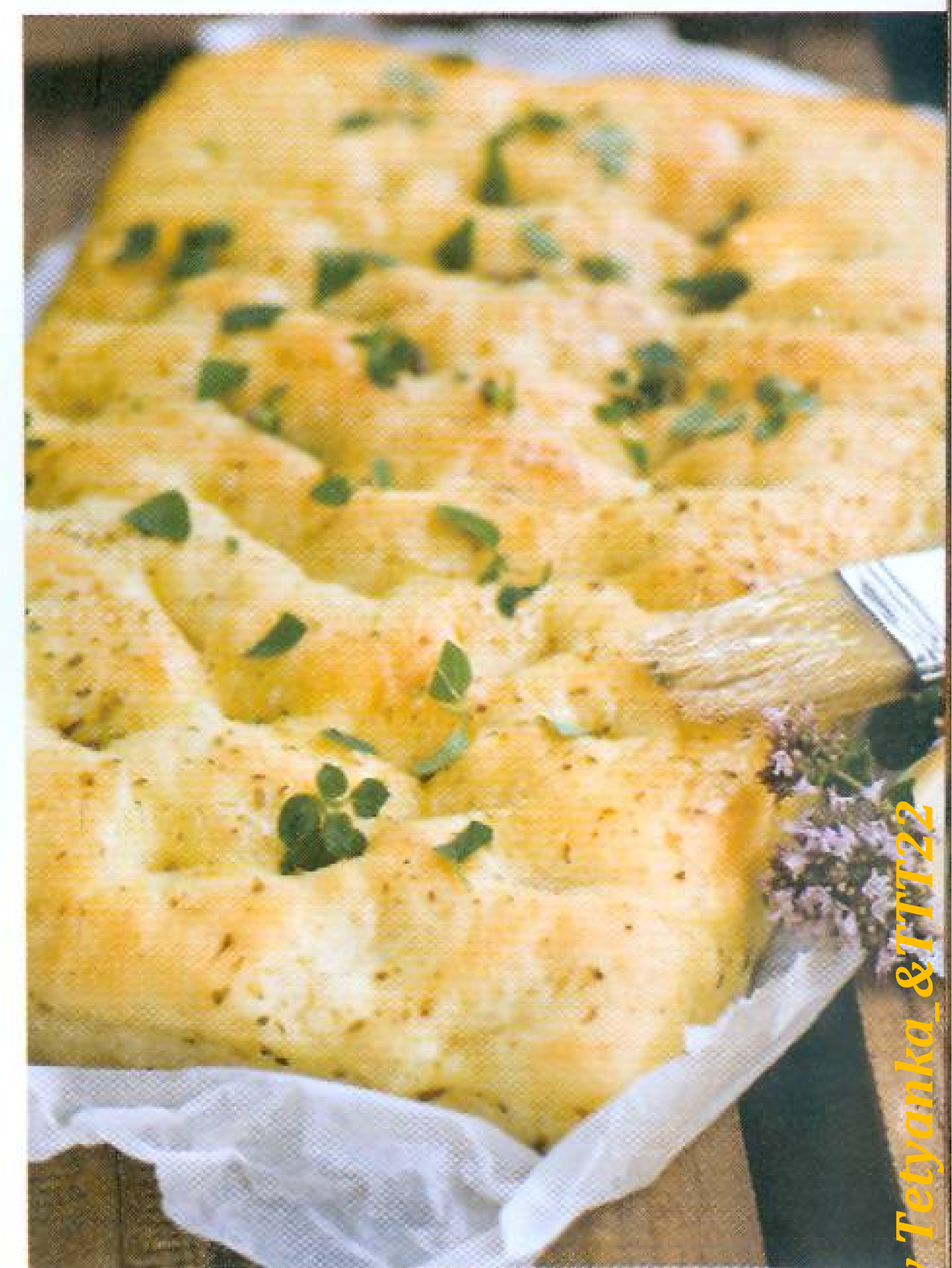
Інгредієнти:

- тісто для піци — 250 г;
- шинка — 100 г;
- томатний соус — 1 склянка;
- яйце — 1 шт.;
- моцарела — 1,5 склянки;
- салямі — 100 г;
- петрушка.

Розкачати тісто і викласти його на попередньо змащене деко.

Змастити тісто 2/3 томатного соусу, залишаючи по довгих сторонах по 6—7 см вільними. На соус покласти половину порції натертого сиру, а потім нарізані шинку з салямі. Зверху — решту сиру. Яйцем змастити вільні краї тіста. Вузькі краї тіста загорнути на 2—3 см і почати згортати рулет з тіста і начинки. Змастити готовий рулет рештою яйця, посипати тертою моцарелою. Зробити на рулеті маленькі надрізи гострим ножем через кожні 4—5 см. Запікати в попередньо розігрітій духовці при 240 °С 10—12 хвилин.

Фокачча



Інгредієнти:

- борошно — 500 г;
- оливкова олія — 50 мл;
- вода — 250 мл;
- м'який сир — 500 г;
- сіль — за смаком.

Змішати борошно, воду та оливкову олію. Добре вимісити в гладке тісто. Відставити на годину.

Розділити тісто на 8 однакових кульок. Розкачати перші 4 в дуже тонкі кола. Розкласти по формах.

М'який сир розкласти зверху розкачаного тісто. Розкачати решту тіста таким же чином. Накрити колами сир. Скріпити з боків два шари тіста.

На верхньому шарі зробити невеликі отвори. Полити оливковою олією і посипати сіллю.

Випікати в попередньо розігрітій духовці при 270—300 °С протягом 7—8 хвилин.



Паніні з шинкою, сиром і базиліком

Інгредієнти:

- *чіабатта — 400 г;*
- *базилік (листочки) — 12 шт.;*
- *гірчиця (зерниста) — 4 ч. ложки;*
- *шинка (тонкі скибочки) — 200 г;*
- *бальзамічний оцет — 4 ч. ложки;*
- *червоний перець (консервований) — 2 шт.;*
- *моцарела (тонкі скибочки) — 200 г;*
- *помідор — 1 шт.*

Розрізати хліб уздовж, намазати нижню половину гірчицею, верхню — оцтом. На нижню половину викласти моцарелу, базилік, шинку, перець і порізаний кільцями помідор. Накрити верхньою половиною хліба.

Розігріти велику сковороду на середньому вогні. Змастити жиром, викласти бутерброди на сковороду, накрити іншою важкою сковородою. Готувати по 3 хвилини на кожній стороні. Розрізати на 6 частин і подавати.



Фокачча з виноградом

Інгредієнти:

- *сухі дріжджі — 2,5 ч. ложки;*
- *борошно — 2,5 склянки;*
- *червоне сухе вино — 3 ст. ложки;*
- *сіль — 0,5 ч. ложки;*
- *вода — ¾ склянки;*
- *червоний виноград без кісточок — 750 г;*
- *мед — 1 ст. ложка;*
- *цукор — 0,5 склянки;*
- *олія оливкова — 0,25 склянки.*

Змішати вино, мед, воду і дріжджі. Всипати 1 склянку борошна, перемішати і відставити на 20 хвилин. Додати решту борошна, оливкову олію і сіль, вимішати тісто.

Тісто розділити на 2 частини. Одну частину розкачати і перекласти на змащене олією деко. Розкласти на тісто половину ягід винограду, посипати половиною цукру. Розкачати відкладене тісто. Накрити їм перший пласт.

Викласти ягоди, злегка вдавлюючи. Посипати цукром. Через 45 хвилин випікати при 200 °С 40 хвилин.

Паніні з сиром та індичкою

Інгредієнти:

- майонез — 2 ст. ложки;
- песто — 4 ч. ложки;
- хліб для сендвічів (тонкі скибочки) — 8 шт.;
- індичка (грудка, скибочки) — 200 г;
- сир проволоне (тонко нарізаний) — 50 г;
- помідори (тонкі скибочки) — 8 шт.;
- вершкове масло.

Ретельно змішати майонез і песто, розподілити по 1 ст. ложці отриманої суміші на кожну з 4 скибочок хліба. Зверху викласти по 50 г індички, по 2 скибочки томатів і по 15 г сиру. Накрити рештою скибочок хліба.

Розігріти сковороду, змащену олією, на середньому вогні. Викласти паніні в сковороду, придавити іншою важкою сковородою. Готувати по 3 хвилини на кожній стороні.



Існує чимало версій щодо походження назви «макарони». За однією з них, якийсь кардинал, вперше побачивши і спробувавши макарони, вигукнув: «О, ма кароні!» — що в перекладі з італійської означає «О, як мило!». За іншою версією, назва належить грекам, які, зустрічаючи що-небудь незвичайне в містах Південної Італії, називали це словом «maccherone».



Спагеті з соусом «Болоньєзе»

Інгредієнти:

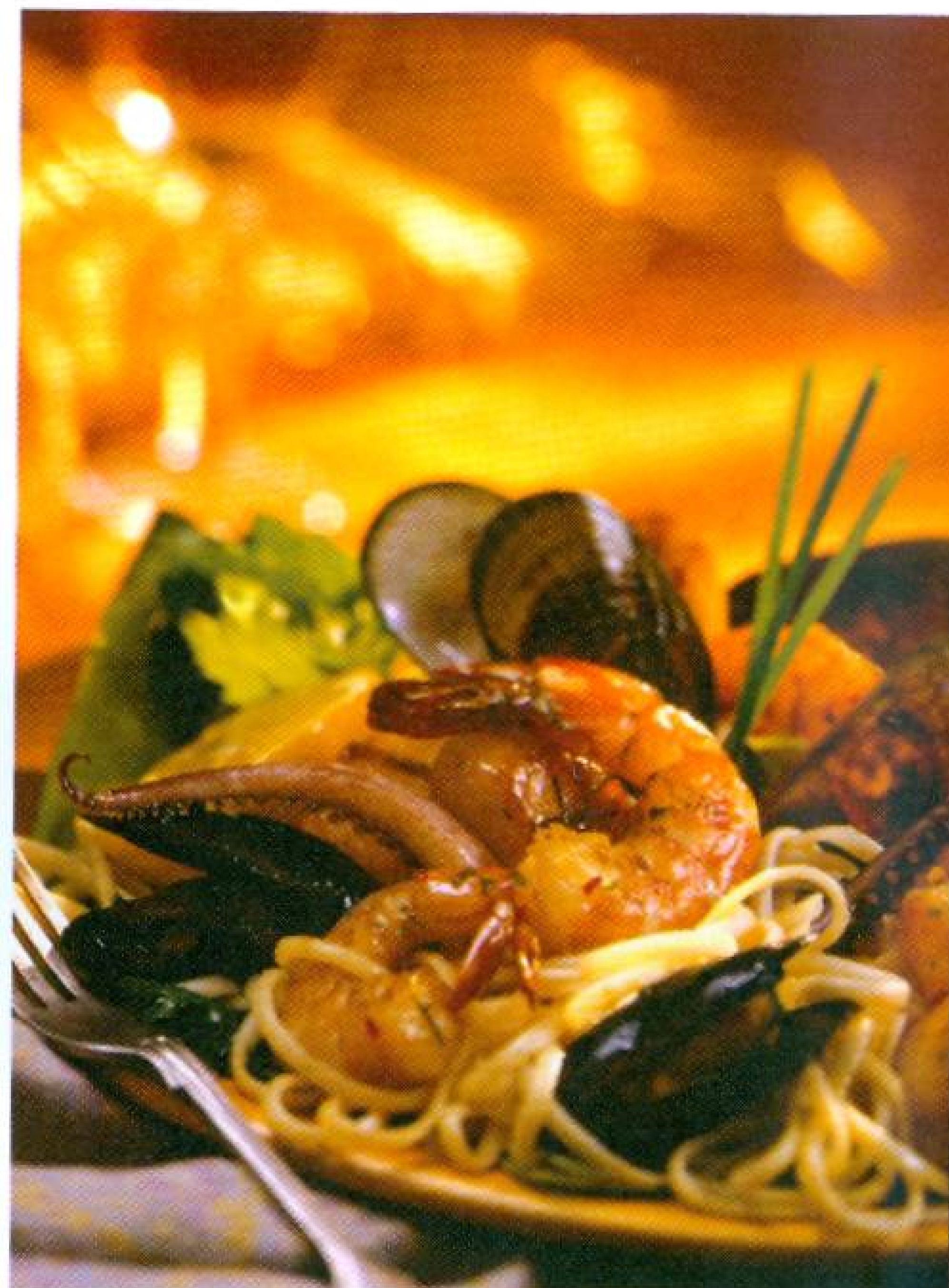
- *спагеті — 450 г;*
- *м'ясний фарш — 750 г;*
- *ріпчаста цибуля — 1 шт.;*
- *морква — 1 шт.;*
- *черешок селери — 1 шт.;*
- *червоне сухе вино — 60 мл;*
- *томати у власному соку — 800 г;*
- *сіль — 2 ч. ложки;*
- *чорний мелений перець — ¼ ч. ложки;*
- *мускатний горіх — ⅛ ч. ложки;*
- *густі вершки — 60 мл;*
- *зелень базиліку — за смаком;*
- *пармезан — 200 г.*

Черешок селери, цибулю і моркву нарізати й обсмажити, додати м'ясний фарш і обсмажити.

Влити вино і нагріти. Додати розім'яті томати разом із соком, перець, мускатний горіх і сіль і тушкувати на маленькому вогні близько 30 хвилин. Потім додати вершки, прогріти, зняти з вогню і дати соусу настоятися. Спагеті зварити і перекласти в глибоку тарілку.

Полити приготованим соусом, посипати тертим пармезаном і оформити нарізаним базиліком.

Паста з морепродуктами



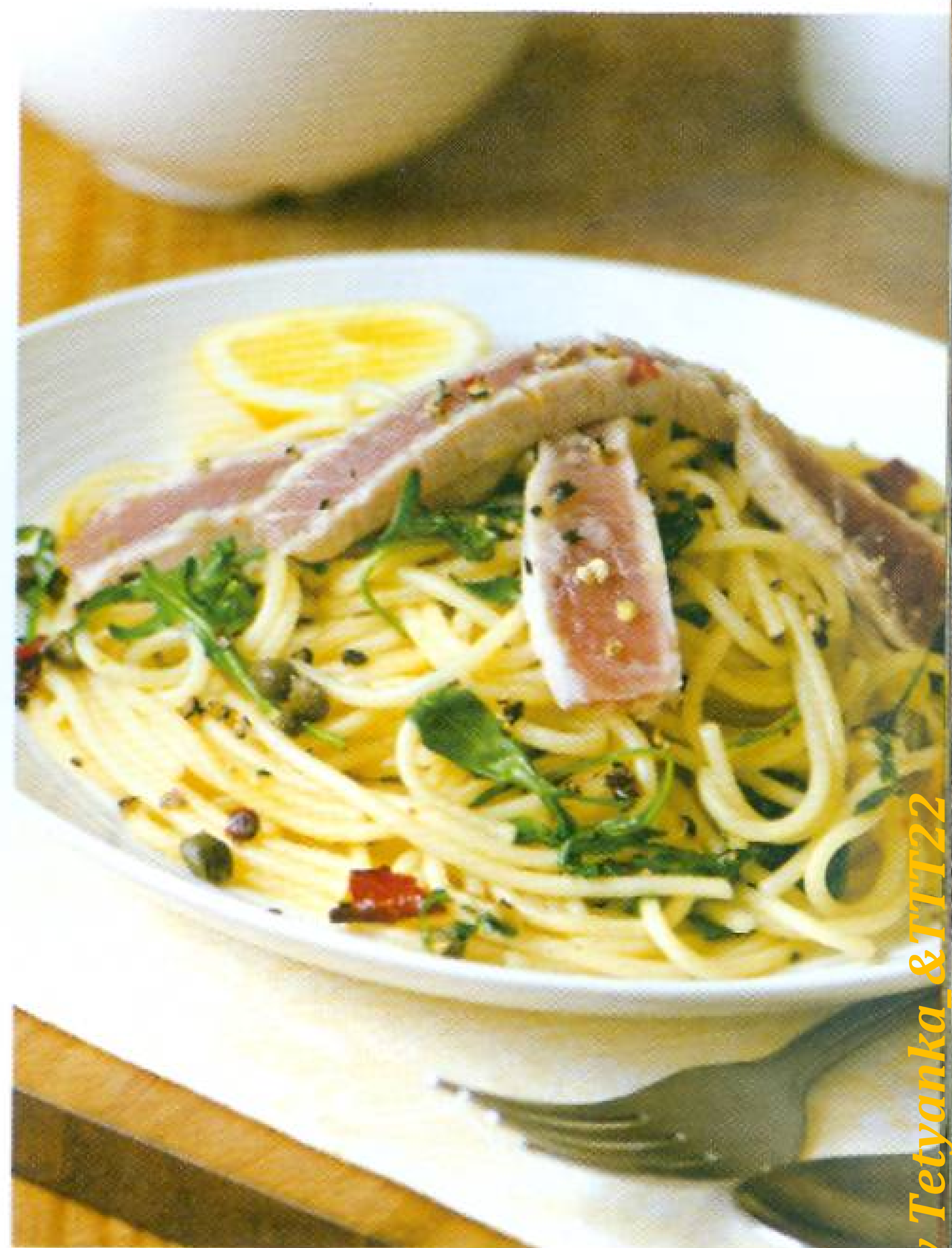
Інгредієнти:

- морепродукти — 1 кг;
- ріпчаста цибуля — 2 шт.;
- паста — 500 г;
- часник — за смаком;
- вершки — 300 мл;
- сіль — за смаком
- кабачкова ікра — 300 г;
- твердий сир — 150 г;
- олія — для смаження.

Цибулю і часник почистити, нарізати й обсмажити. Додати кабачкову ікру і вершки. Ретельно перемішати і довести соус до кипіння. Викласти в сковороду морепродукти і тушкувати їх 7—10 хвилин, періодично помішуючи.

Пасту відварити. Сир натерти. Готову пасту відкинути на друшляк, щоб стекла зайва вода. Викласти пасту в сковороду з морепродуктами. Акуратно все перемішати і розкласти по тарілках. Посипати зверху сиром і подати на стіл.

Паста з тунцем



Інгредієнти:

- паста — 350 г;
- часник — 1 зубчик;
- консервований тунець — 200 г;
- червоний гострий перець — 1 шт.;
- оливкова олія — 7 ст. ложок;
- ріпчаста цибуля — 1 шт.;
- зелень петрушки — за смаком;
- томати у власному соку — 300 г;
- чорний мелений перець, сіль — за смаком.

Часник, цибулю, червоний перець нарізати й обсмажити.

Тунець викласти на сковороду і готувати протягом 2—3 хвилин. Додати очищені від шкірки томати, сіль і перець, перемішати і тушкувати близько 5—10 хвилин.

Пасту зварити в підсоленій воді до стану «аль-денте». Відкинути на друшляк і викласти на сковороду з соусом. Перемішати, прогріти кілька хвилин, викласти на тарілки, посипати подрібненою зеленню петрушки.



Спагеті «Карбонара»

Інгредієнти:

- *оливкова олія — 2 ст. ложки;*
- *яйця — 2 шт.;*
- *пармезан (натертий) — 8 ст. ложок;*
- *бекон — 175 г;*
- *вершкове масло — 25 г;*
- *спагеті — 350 г;*
- *яєчні жовтки — 2 шт.;*
- *сіль — за смаком.*

На розігрітій сковороді обсмажити на маленькому вогні нарізаний смужками бекон протягом 5 хвилин. Потім додати вершкове масло і ще раз все перемішати. Окремо з'єднати яєчні жовтки, яйця і тертий пармезан і злегка посолити.

Після цього спагеті відварити в підсоленій, киплячій воді до напівготовності. Далі спагеті відкинути на друшляк і дати стекти воді.

Перед подачею гарячі спагеті змішати з беконом і сумішшю з яєць і сиру. Акуратно перемішати і відразу подати на стіл.



Спагеті з баклажанами і помідорами

Інгредієнти:

- *цибуля ріпчаста — 2 шт.;*
- *баклажан — 2 шт.;*
- *базилік — за смаком;*
- *перець болгарський — 1 шт.;*
- *часник — 2 зубчики;*
- *помідори — 3 шт.;*
- *сіль — за смаком;*
- *спагеті — 200 г;*
- *перець чорний — за смаком;*
- *олія.*

Баклажани порізати кубиками, посолити і залишити на 30 хвилин. Потім їх промити і трохи обсушити. Спасерувати цибулю, додати болгарський перець, баклажани й обсмажити. Потім додати порізані помідори і базилік, посолити, поперчити і тушкувати до готовності. Наприкінці додати подрібнений часник.

Спагеті відварити. Після закінчення варіння воду злити, спагеті викласти на тарілку, зверху покласти тушковані овочі.

Основне слово, яким можна було б охарактеризувати тосканську кухню, — це простота. Історично так склалося, що простота місцевих страв має пряме відношення до розвитку цього регіону. Важкі умови життя примушували жителів Тоскани задовольнятися найпростішими продуктами. Однак за видимою простотою ховається висока майстерність і старовинні кулінарні традиції місцевого населення.

Кухня Тоскани — це страви прості і здорові, в яких є місце тільки натуральним свіжим продуктам, які практично ніколи не піддаються тривалій кулінарній обробці, це помірність, точно вивірені дози інгредієнтів, кропіткий вибір продуктів і... повна відсутність поспіху.





Паста аль помодоро

Інгредієнти:

- цибуля ріпчаста — 2 шт.;
- часник — 4 зубчики;
- олія оливкова — 60 мл;
- перець червоний мелений — щіпка;
- помідори, консервовані шматочками — 800 г;
- сіль — за смаком;
- базилік — 3 стебла;
- паста — 350 г;
- масло вершкове — 2 ст. ложки;
- пармезан — 60 г.

Нагріти оливкову олію в сковороді, додати подрібнену в блендері цибулю і готувати, помішуючи, 12 хвилин. Додати подрібнений часник і перець і смажити ще 2—4 хвилини. Зробити пюре з томатів, вилити в сковорідку, посолити, приготувати протягом 20 хвилин. Зняти з вогню, покласти в соус базилік і відставити. Зварити пасту, злити воду, залишивши 0,5 чашки. Вийняти базилік, поставити сковороду на вогонь, влити воду, що залишилася від пасти, дати закипіти. Додати пасту і готувати, перемішуючи, 2 хвилини. Посипати сиром і шматочками масла, дати маслу розтанути і подати до столу.



Паста з соусом «Песто»

Інгредієнти:

- паста — 700 г;
- базилік — 2 пучки;
- часник — 3—4 зубчики;
- петрушка — 1 пучок;
- оливкова олія — 2 ст. ложки;
- кедрові горішки — 30 г;
- сіль — за смаком.

У каструлю налити воду і довести до кипіння. Потім посолити, покласти пасту і варити до готовності. Готову пасту відкинути на друшляк і дати стекти рідині.

Потім приготувати соус. Для цього оливкову олію, кедрові горішки, зелень петрушки, базиліку, подрібнений часник і тертий пармезан змішати, подрібнити в блендері, посолити і заправити пасту.

Готову пасту викласти на тарілку і подати на стіл.

Паста з лососем

Інгредієнти:

- паста — 400 г;
- лосось — 400 г;
- вершки — 350 мл;
- зелень — 1 пучок;
- сіль — за смаком;
- спеції — за смаком;
- чорний мелений перець — за смаком;
- часник — за смаком;
- вершкове масло — для смаження.

Лосось порізати. Часник почистити і подрібнити. Зелень помити і подрібнити. У каструлі розтопити трохи вершкового масла. Обсмажити в ньому лосось на середньому вогні протягом 5—10 хвилин до утворення рівного рожевого кольору. Потроху влити вершки і перемішати. Трохи збільшити вогонь і довести соус до кипіння. Посипати приправою і тушкувати лосось на невеликому вогні протягом 5 хвилин.

Пасту відварити, відкинути її на друшляк і викласти в каструлю. Додати трохи вершкового масла і перемішати.

У вершковий соус додати зелень і часник. Гарненько перемішати і зняти з вогню. Накрити кришкою і залишити на 5 хвилин. Пасту розкласти по тарілках і полити вершковим соусом з лососем.



З'явилися каннеллоні у 1907 році у Сорренто. Шеф ресторану «La Favorita» Сальваторе Колетта вперше згорнув трубочку з пасти, наповнив її фаршем і закріпив зубочисткою.

Але свою популярність ця страва набула завдяки мешканцю Неаполя Нікола Федеріко, який, переїхавши у Сорренто, продовжив справу Колетта.



Каннеллоні

Інгредієнти:

- *каннеллоні — 200 г;*
- *нежирна шинка — 150 г;*
- *печериці — 150 г;*
- *твердий сир — 50—70 г;*
- *морква — 1 шт.;*
- *ріпчаста цибуля — 1 шт.;*
- *сіль — за смаком;*
- *олія — для смаження.*

Печериці дрібно нарізати. Ріпчасту цибулю нарізати. Моркву натерти. Твердий сир також натерти. Шинку нарізати соломкою.

Гриби і цибулю викласти в глибоку сковороду з розігрітою олією, посолити і смажити на невеликому вогні майже до готовності. Додати шинку й обсмажити. Додати терту моркву і тушкувати ще близько 5 хвилин. Зняти з вогню і охолодити.

Каннеллоні зварити в киплячій воді з додаванням солі і відкинути на друшляк, щоб стекла зайва вода.

Потім кожну макаронину наповнити приготовленою начинкою і викласти у змащену олією форму для запікання щільними шарами. Посипати тертим сиром і поставити в нагріту духовку. Запікати близько 5—8 хвилин при 180 °С.

Равіолі з сиром



Інгредієнти:

- борошно — 250 г;
- яйця — 3 шт.;
- пармезан — 200 г;
- сметана — 1 ст. ложка;
- сіль — за смаком;
- яєчні жовтки — 3 шт.;
- оливкова олія — 1 ст. ложка;
- мускатний горіх — за смаком;
- зелень петрушки — за смаком;
- чорний мелений перець — за смаком;
- розтоплене вершкове масло.

Змішати 2 яйця, сіль, оливкову олію і 2 ст. ложки борошна. Потім вилити в решту борошна і замісити тісто. Відставити на 1 годину.

Сир натерти, додати жовтки та сметану. Перемішати, посолити, поперчити і додати мускатний горіх. Додати подрібнену зелень петрушки і перемішати.

Тісто розкачати в два пласта. На перший пласт викласти начинку чайною ложкою на відстані 5 см один від одного. Змастити тісто між начинкою рештою яєць. Накрити другим шаром тіста і притиснути його. Розрізати тісто на квадратні шматочки так, щоб начинка виявилася усередині тіста.

Викласти равіолі в киплячу підсолену воду і варити близько 5 хвилин.

Перекласти на тарілку і полити розтопленим вершковим маслом.

Равіолі з грибами



Інгредієнти:

- борошно — 2,5 склянки;
- яйце — 1 шт.;
- вершкове масло — 3 ст. ложки;
- печериці — 250 г;
- вода — 1 склянка;
- ріпчаста цибуля — 1 шт.;
- сіль — за смаком.

Гриби і цибулю нарізати й обсмажити. Посолити, перемішати і зняти з вогню.

Борошно змішати з яйцями і сіллю, влити воду і замісити тісто, відставити на 10 хвилин. Потім розкачати тісто і розрізати його на парне число однакових квадратиків.

На половину квадратиків викласти трохи грибної начинки.

Накрити іншим квадратиком і защипнути краї. Відварити равіолі до готовності в киплячій воді. Перекласти на тарілку і полити розтопленим вершковим маслом.



Равіолі із зеленим горошком

Інгредієнти:

- *борошно — 100—120 г;*
- *песто з базиліку — 20—30 г;*
- *яйце — 1 шт.;*
- *козячий сир — 100—120 г;*
- *сіль, перець — за смаком;*
- *зелений горошок — 150—200 г;*
- *цукор.*

У підсоленій воді відварити зелений горошок, відкинути на друшляк і промити.

Потім подрібнити його у блендері. Протерти 50 г горошку через сито.

Борошно перемішати з дрібкою солі. Змішати яйце з протертим через сито гороховим пюре. У борошно вбити яйце, замісити тісто і залишити на 30 хвилин. Розкачати тонко тісто. Приготувати равіолі.

Для начинки спочатку покласти шматочок козячого сиру, потім горохове пюре, потім песто з базиліку.

У підсоленій воді відварити равіолі 2—3 хвилини.



Равіолі з лососем

Інгредієнти:

- *лосось (філе) — 300 г;*
- *яєчні жовтки — 6 шт.;*
- *шпинат — 300 г;*
- *оливкова олія — 2 ст. ложки;*
- *йогурт або сметана — 30 г;*
- *борошно — 200 г;*
- *цибуля-шалот — 2 шт.;*
- *сіль — за смаком.*

У борошно влити жовтки, оливкову олію і трохи води. Додати сіль і замісити тісто. Розділити його навпіл і розкачати обидві частини.

Обсмажити нарізаний шпинат і подрібнену цибулю. Коли зі шпинату виділиться рідина, додати на сковороду нарізану рибу і йогурт. Тушкувати, доки лосось не буде готовий.

Викладати начинку ложкою на пласт тіста на невеликій відстані. Місця між гірками начинки змастити жовтком. Зверху накрити другим пластом тіста, добре притиснути і розрізати. Відварити в підсоленій воді. Подавати з йогуртом або сметаною.

Равіолі з сиром і шпинатом

Інгредієнти:

- *борошно — 500 г;*
- *оливкова олія — 10 мл;*
- *яєчні жовтки — 10 шт.;*
- *яйця — 3 шт.;*
- *рікота — 100 г;*
- *пармезан — 50 г;*
- *шпинат — 100 г;*
- *вершкове масло — 100 г;*
- *сіль — за смаком;*
- *чорний мелений перець — за смаком;*
- *шавлія — за смаком.*

Яєчні жовтки і яйця збити. У борошно додати сіль і збиту яєчну масу. Влити оливкову олію і замісити тісто. Відставити тісто на 20 хвилин.

Шпинат помити і подрібнити. Змішати з рікотою і тертим пармезаном. Додати сіль з перцем і перемішати.

Тісто розкачати. Нарізати на квадрати, а на серединку кожного квадрата викласти трохи начинки. З'єднати верхній і нижній квадрат і притиснути.

Вершкове масло нагріти в сковороді з додаванням листя шавлії. Равіолі помістити в каструлю з киплячою підсоленою водою і варити близько 3 хвилин. Посипати тертим пармезаном і прикрасити листочками шавлії.



Тальятелле — паста Болоньї, яку подають із соусом «болоньєзе». Ширина тальятелле обов'язково має бути 8 мм. У 1972 році Академія італійської кухні та Орден Тортелліні офіційно зареєстрували в Торгово-промисловій палаті Болоньї рецепт приготування тальятелле та їх ширину, яка повинна становити 12,27 від ширини стіни башти Азінеллі.



Тальятелле з горгонзолою

Інгредієнти:

- *тальятелле — 400 г;*
- *запечена курка — ½ шт.;*
- *вершки — 250 мл;*
- *горгонзола — 180 г;*
- *кедрові горіхи — 60 г;*
- *поміди черрі — 8 шт.;*
- *оливкова олія — 100 мл;*
- *сіль, перець — за смаком.*

Тальятелле відварити в підсоленій воді, відкинути на друшляк, промити під холодною водою. Потім полити оливковою олією (30 мл).

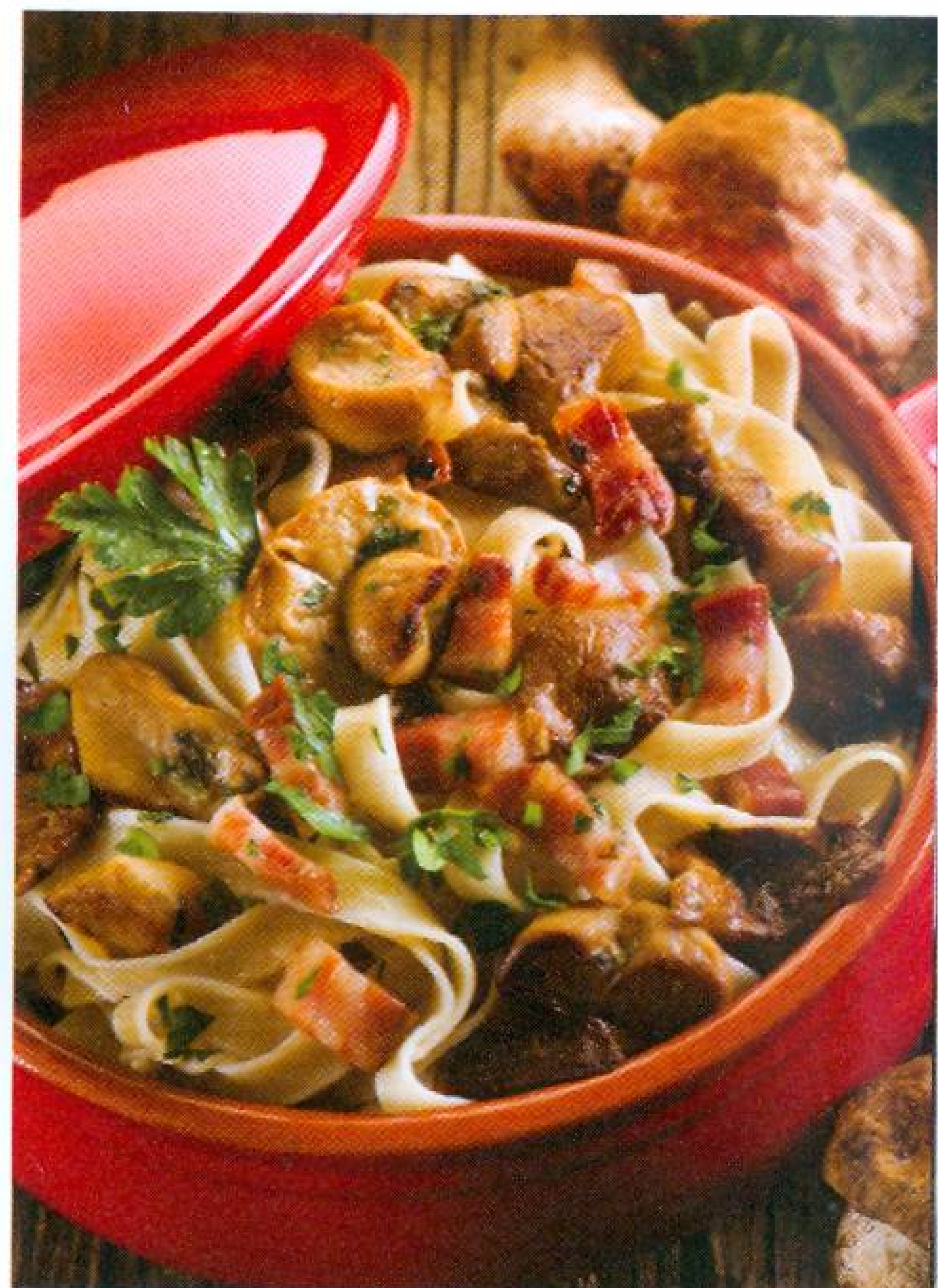
Із запеченої курки відокремити філе і нарізати. Горішки обсмажити на сковороді без додавання жиру і перекласти в інший посуд.

Влити на сковороду решту олії та обсмажити філе і помідори 3 хвилини на сильному вогні, помішуючи.

У великій каструлі довести до кипіння вершки і 50 мл води. Додати нарізаний шматочками сир і дати йому розплавитися. Посолити і поперчити за смаком.

Викласти тальятелле у вершковий соус і підігріти. Розкласти пасту по тарілках, додати курку і горіхи.

Тальятелле з грибами



Інгредієнти:

- *тальятелле — 150 г;*
- *часник — 1 зубчик;*
- *свіжі білі гриби — 300 г;*
- *чорний мелений перець — за смаком;*
- *вершки (33 %) — 300 мл;*
- *сіль — за смаком;*
- *ріпчаста цибуля — 1 шт.;*
- *вершкове масло.*

Гриби почистити і помити. Нарізати на середні шматочки. Цибулю і часник почистити і дрібно нарізати. Викласти цибулю з часником на сковороду з вершковим маслом і обсмажити. Перекласти цибулю з часником на тарілку.

У масло викласти гриби, додати ще трохи масла і смажити до готовності. Повернути в сковороду цибулю з часником, додати вершки, сіль з перцем і тушкувати близько 5 хвилин.

Тальятелле відварити, відкинути на друшляк і перекласти в соус. Перемішати, прогріти і подати на стіл. При подачі можна посипати тертим сиром.

Тальятелле пеперопата



Інгредієнти:

- *солодкий перець червоний — 2 шт.;*
- *сіль, перець — за смаком*
- *солодкий перець зелений — 2 шт.;*
- *оливкова олія — 2 ст. ложки;*
- *помідори — 3 шт.;*
- *базилік — пучок;*
- *часник — 2 зубчики;*
- *тальятелле — 300—400 г.*

Запекти перці в духовці. На помідорах зробити хрестоподібні надрізи і занурити в окріп на півхвилини. Очистити і нарізати.

У перців відірвати плодоніжку, видалити насіння і шкірку.

У сковороді обсмажити порізаний часник.

Додати помідори і тушкувати близько 10—15 хвилин. Посолити, поперчити.

Перці нарізати на смужки і додати до помідорів і часнику.

Відварити тальятелле і додати до соусу.

Перед подачею посипати рубаною зеленню.



Тальятелле з курячим філе

Інгредієнти:

- тальятелле — 300—400 г;
- олія оливкова — 1 ст. ложка;
- вершки — 150 мл;
- рікота — 100 г;
- куряча грудка — 1 шт.;
- сіль — за смаком;
- цедра 1 лимона;
- сушений кервель — 1 ч. ложка;
- сік 0,5 лимона;
- помідори — 2 шт.

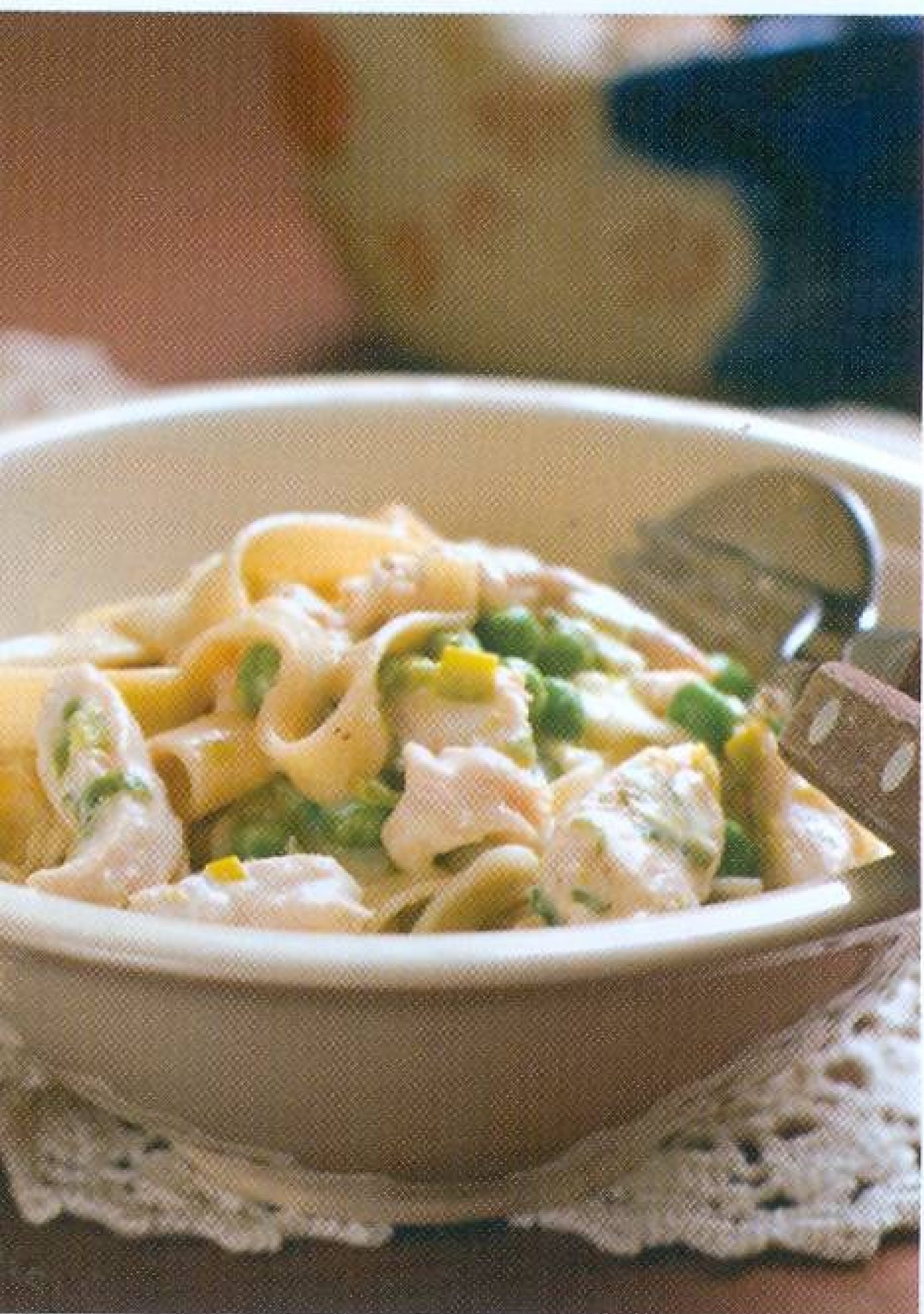
Натерти курячу грудку олією і лимонною цедрою й обсмажити.

Влити в каструлю 2 л води, посолити, довести до кипіння, додати тальятелле.

Вершки довести до кипіння, додати лимонний сік і готувати до консистенції сметани. Додати рікоту, кервель і нарізані помідори, прогріти 2 хвилини.

Готову пасту відкинути на друшляк, скропити оливковою олією.

Курячу грудку нарізати скибочками. Змішати пасту і соус, викласти на тарілку, поверх викласти скибочки курячого філе, приправити.



Тальятелле по-середземноморському

Інгредієнти:

- оливкова олія — 7 ст. ложок;
- червоний перець — 2 шт.;
- каперси — 2 ст. ложки;
- цибуля-шалот — 2 шт.;
- оливки — 115 г;
- часник — 1 шт.;
- оцет — 2 ст. ложки;
- курячі грудки — 3 шт.;
- базилік;
- тальятелле — 350 г;
- соль, приправи — за смаком.

Цибулю і перець нарізати. Часник подрібнити. Курячі грудки нарізати.

Підігріти 2 ст. ложки оливкової олії в сковорідці і підсмажити часник і цибулю. Збільшити вогонь і додати курку, обсмажити. Зварити тальятелле в підсоленій воді, відкинути на друшляк

До курки на сковорідку додати перець, каперси, оливки, оцет, решту олії, додати приправи і сіль. Перемішати тальятелле з соусом, розкласти по тарілках, зверху посипати базиліком.

Тальятелле — різновид локшини, класична італійська паста з регіону Емілія-Романья. Це, можна сказати, «обличчя міста». Основою кухні Емілії-Романьї вважаються перші страви: тальятелле з болонським соусом або зелені тальятелле (до них зазвичай додають шпинат або листя кропиви для надання кольору).

За легендою, тальятелле були винайдені в 1487 році в епоху Відродження. Світле кучеряве волосся Лукреції Борджіа надихнуло романтичного і вправного кухаря на створення тальятелле, які він приготував на честь її весілля з Альфонсо I д'Есте. Страву було названо Tagliolini di pasta e sugo, alla maniera di Zafiran (тальоліні з тіста з соусом за рецептом Зафірана) і подавалося на срібних блюдах. З роками тальятелле стали популярні і у бідніших верств населення.

Тальятелле має чимало родичів, які відносяться до даного виду локшини, усі вони різняться за розміром. Наприклад, продукт у 3 мм ширини називають тальєріні, а локшину меншої довжини іменують тальоліні.



За обідом в італійській родині відбувається відчайдушна сварка, летять тарілки, перевертається стіл. Сусіди тремтять від страху. Дружина збирає валізи і йде. Але через дві години знову піднімається сходами і, штовхнувши двері ногою, вимовляє: «Можеш вважати, що тобі пощастило. Моя мама теж сильно посварилася з батьком і пішла до своєї мами...»



Лазанья

Інгредієнти:

- *м'ясний фарш — 500 г;*
- *томатне пюре — 500 г;*
- *молоко — 400 мл;*
- *листи для лазаньї — 10 шт.;*
- *ріпчаста цибуля — 1 шт.;*
- *вершкове масло — 50 г;*
- *пармезан — 50 г;*
- *оливкова олія — 40 мл;*
- *борошно — 40 г;*
- *сушена петрушка — 2 ч. ложки;*
- *сушений базилік — 1 ч. ложка;*
- *сіль — за смаком;*
- *чорний мелений перець — за смаком.*

Цибулю порізати й обсмажити. Додати м'ясний фарш, посолити і поперчити, обсмажити. Потім додати томатне пюре, зелень і протушкувати.

Борошно обсмажити на вершковому маслі, зняти з вогню і влити в нього молоко, розмішати. Варити соус на повільному вогні до загусання.

Посолити, поперчити і зняти з вогню.

Форму для запікання змастити олією. Викласти в неї лист для лазаньї. Полити соусом і викласти частину м'ясного фаршу, і так далі.

Сир натерти, посипати лазанью сиром і запікати при 190 °С 30 хвилин.

Овочева лазанья



Інгредієнти:

- листи лазаньї — 10 шт.;
- твердий сир — 60 г;
- баклажан — 1 шт.;
- молоко — 1,5 склянки;
- помідори — 400 г;
- вершкове масло — 1 ст. ложка;
- болгарський перець — 1 шт.;
- борошно — 1 ст. ложка;
- ріпчаста цибуля — 1 шт.;
- чорний перець, сіль — за смаком;
- часник — 1 зубчик;
- мускатний горіх — за смаком.

Нарізані баклажани, перець, помідори, сіль, нарізані цибулю і часник, подрібнену зелень протушкувати.

Листи лазаньї викласти на деко. Зверху — частину начинки і полити частиною соусу, і так далі. Зверху присипати тертим сиром і запікати при 190 °C 20 хвилин.

Для соусу розтопити вершкове масло, додати борошно, молоко, мускатний горіх, чорний перець, сіль і варити, поки соус не загусне.

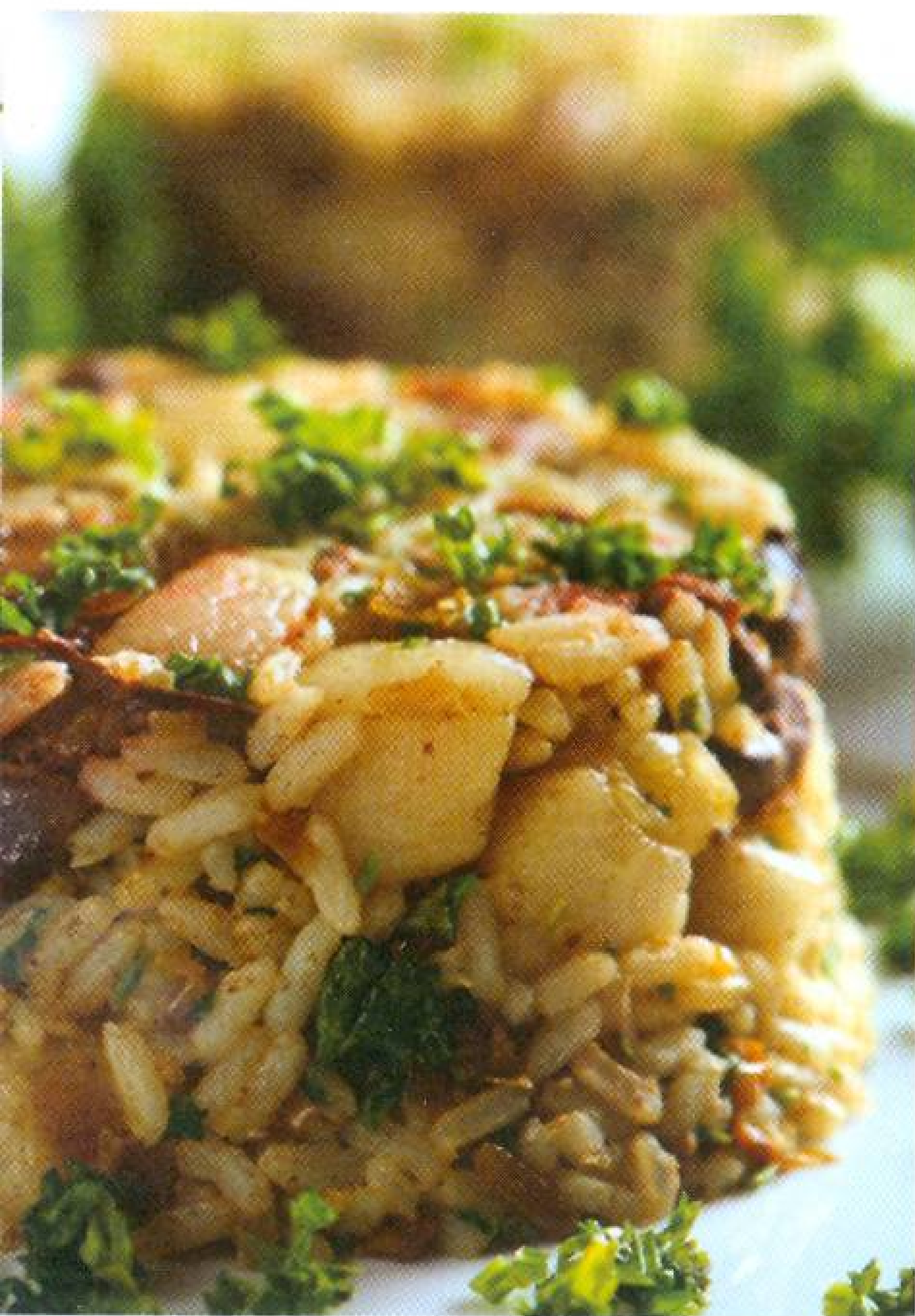
Лазанья з грибами і сиром



Інгредієнти:

- молоко — 1 л;
- ріпчаста цибуля — 150 г;
- куряче філе — 700 г;
- вершкове масло — 100 г;
- помідори — 500 г;
- борошно — 5 ст. ложок;
- твердий сир — 300 г;
- чорний перець, сіль — за смаком;
- гриби — 300 г;
- зелень — за смаком;
- листи для лазаньї — 250 г;
- олія.

Філе, цибулю та гриби порізати й обсмажити. Посолити і поперчити. Борошно обсмажити на вершковому маслі, влити молоко. Посолити, поперчити і варити до загусання. Помідори очистити, подрібнити і змішати з подрібненою зеленню. У форму викласти шар листів для лазаньї. Зверху — частину грибів з м'ясом. Полити їх соусом і так далі. Потім викласти помідорне пюре і натертий сир. Лазанью запікати за 190 °C 20 хвилин.



Різотто з грибами

Інгредієнти:

- *рис — 400 г;*
- *натертий твердий сир — 50 г;*
- *сушені білі гриби — 200 г;*
- *петрушка — пучок;*
- *морква — 1 шт.;*
- *чорний мелений перець, сіль — за смаком;*
- *ріпчаста цибуля — 1 шт.;*
- *часник — 2—3 зубчики;*
- *вершкове масло — 1 ст. ложка;*
- *олія — для смаження.*

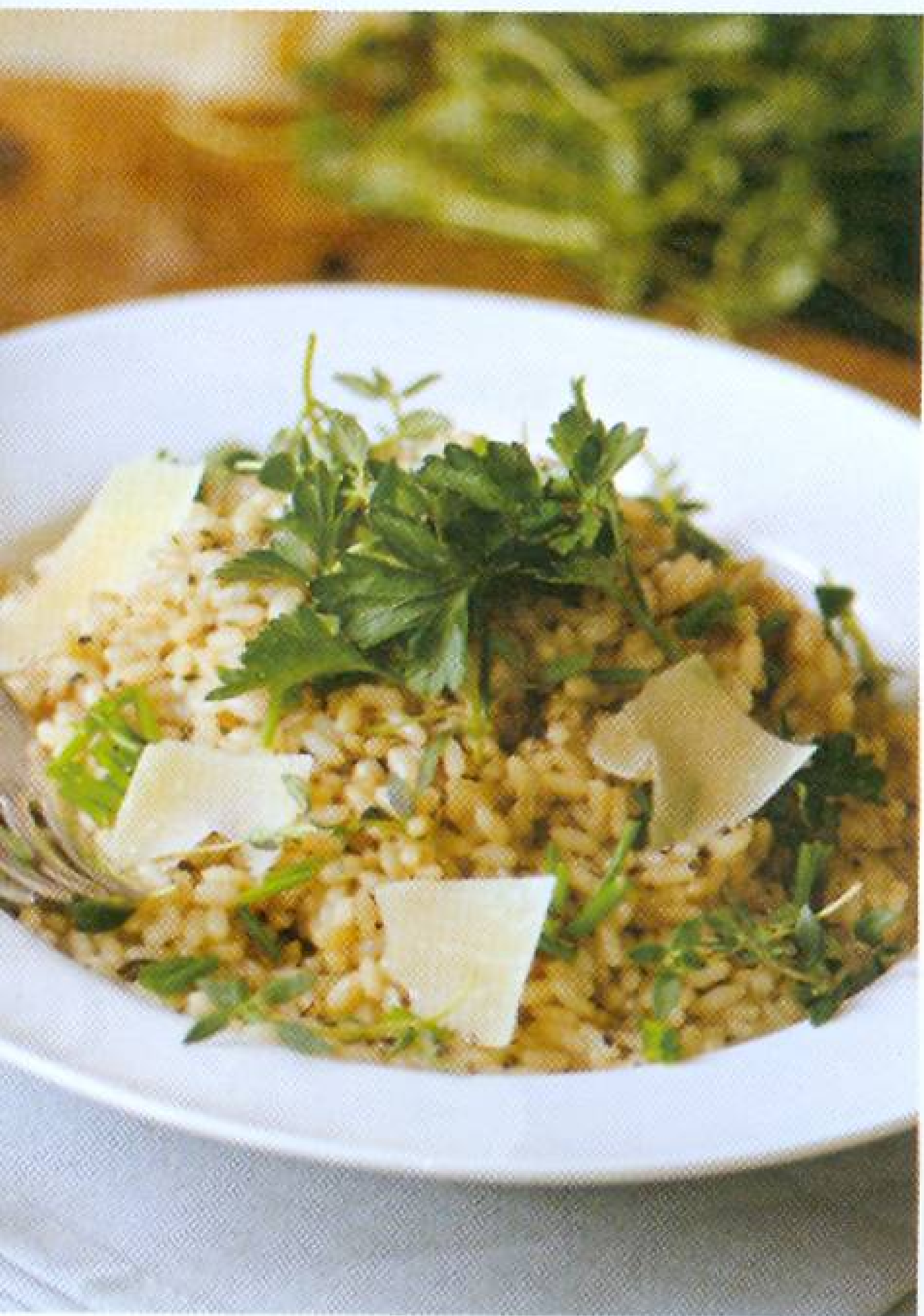
Гриби замочити, потім процідити через друшляк, підставивши миску для води. Нарізати гриби шматочками.

Моркву, цибулю і часник почистити, помити, подрібнити й обсмажити. Потім додати в сковороду гриби й обсмажити.

Рис помити, викласти в сковороду й обсмажити. Потім додати до рису гриби з овочами. Залити рис водою, в якій були гриби, і протушкувати до готовності.

Потім викласти на тарілки і додати вершкове масло.

Посипати різотто тертим твердим сиром і подрібненою зеленню петрушки.



Різотто по-італійськи

Інгредієнти:

- *рис — 500 г;*
- *твердий сир — 100 г;*
- *вода — 1 склянка;*
- *м'ясний бульйон — 1 л;*
- *чорний мелений перець, сіль — за смаком;*
- *шафран — за смаком;*
- *ріпчаста цибуля — 1 шт.;*
- *олія.*

Цибулю почистити, подрібнити і спасерувати. Потім у глибоку сковороду з цибулею викласти рис і, перемішуючи, злегка обсмажити.

Далі влити воду і готувати на невеликому вогні до випаровування води. Поступово влити бульйон і варити на невеликому вогні до готовності. Потім додати в сковороду шафран, сіль і мелений перець, усе перемішати.

Потім в сковороду з рисом додати натертий сир, перемішати і зняти з вогню.

Викласти різотто на блюдо і подати на стіл.

Різотто з креветками

Інгредієнти:

- *рис — 100 г;*
- *креветки — 500 г;*
- *ріпчаста цибуля — 1 шт.;*
- *зелень кропу — ½ пучка;*
- *рибний бульйон — 300 г;*
- *твердий сир — 100 г;*
- *петрушка — за смаком;*
- *чорний мелений перець, сіль — за смаком;*
- *олія.*

Цибулю очистити, дрібно нарізати й обсмажити на олії.

Кожну креветку розрізати вздовж і навпіл, після чого перекласти до цибулі і смажити на слабкому вогні, постійно перемішуючи до тих пір, поки креветки не змінять свій колір. Потім відразу додати подрібнену зелень кропу і рис. Влити половину рибного бульйону і варити до тих пір, поки бульйон повністю випарується. Решту бульйону додавати невеликими порціями, при цьому кожен раз даючи бульйону википіти.

Різотто викласти на тарілку гіркою, посипати тертим сиром і прикрасити зеленню петрушки.



Сирні виробництва — гордість Італії. Італійці здатні відрізнити твердий сир, напівтвердий, напівм'який, м'який, а також свіжий і блакитний. Наприклад, відомий італійський сир із пліснявою горгонзола виробляється майже шість місяців за спеціальною технологією, містить зелено-блакитну цвіль і має гострий смак із нотками прянощі.



Італійська полента

Інгредієнти:

- *кукурудзяна крупа — 250 г;*
- *вода — 1 л;*
- *тертий сир — за смаком;*
- *сіль — за смаком;*
- *розтоплене вершкове масло.*

У товстостінну каструлю влити підсолену воду і нагріти до кипіння. Постійно помішуючи дерев'яною лопаткою, всипати в киплячу воду кукурудзяну крупу.

Зменшити температуру і варити, продовжуючи помішувати, близько 30 хвилин. Готова полента почне відділятися від стінок каструлі.

Викласти поленту на обробну дошку, надати необхідну форму, охолодити, нарізати на шматочки і розкласти на порційні тарілки. Полити розтопленим вершковим маслом, посипати тертим сиром і подати на стіл.



Ґноччі аль помодоро



Інгредієнти:

- варена картопля — 1 кг;
- яйце — 1 шт.;
- жовток — 1 шт.;
- борошно — 250 г;
- сіль — щіпка;
- тертий пармезан — 100 г;

для соусу:

- часник — 1 зубчик;
- помідори — 750 г;
- оливкова олія — 1 ст. ложка;
- сухе червоне вино — 50 мл;
- лавровий лист — 1 шт.;
- чебрець — 1 гілочка;
- чорний перець, сіль — за смаком;
- ріпчаста цибуля — 1 шт.;
- подрібнений базилік — 1—2 ст. ложки.

Картоплю розтовкти. Додати яйце, жовток, борошно і сіль і замісити тісто. Потім нарізати на шматочки. Нарізати цибулю і часник і спасерувати в оливковій олії. Помідори очистити і нарізати. Покласти помідори, лавровий лист і чебрець, влити вино, посолити і поперчити. Тушкувати 15 хвилин, потім вийняти лавровий лист і чебрець. Процідити соус. Покласти базилік і перемішати. У підсоленій воді відварити галушки. Подавати з соусом, посипавши тертим пармезаном.

Картопляне гато



Інгредієнти:

- картопля — 1 кг;
- фарш м'ясний — 500 г;
- моцарела — 250 г;
- шинка — 200 г;
- яйце — 2 шт.;
- помідори — 400 г;
- сіль, чорний мелений перець — за смаком;
- олія оливкова;
- морква — 2 шт.;
- цибуля ріпчаста — 2 шт.;
- селера — 2 шт.;
- панірувальні сухарі.

Картоплю зварити і розтовкти. Додати яйця і перемішати. Моркву, цибулю, черешки селери нарізати й обсмажити. Покласти фарш, обсмажити. Додати попередньо очищені та подрібнені помідори, посолити, поперчити і протушкувати.

Форму змастити олією і посипати сухарями.

Викласти половину картопляної маси. Потім соус. Викласти нарізані шинку і моцарелу, зверху шар картопляної маси.

Посипати сухарями і запікати при 200 °C близько 30 хвилин.



Фріттата з грибами

Інгредієнти:

- масло вершкове — за смаком;
- яйця — 4 шт.;
- вершки — 100 мл;
- гриби свіжі — 300 г;
- перець чорний мелений,
- перець болгарський — ½ шт.;
- сіль — за смаком.

Гриби нарізати скибочками, перець — тонкими смужками.

У сковороді розтопити вершкове масло й обсмажити гриби з перцем.

Збити вінчиком яйця з вершками. Посолити, поперчити.

Залити яйцями овочі на сковороді, прикрити кришкою і готувати, поки яйця зверху не схопляться.

За допомогою великої тарілки або плоскої кришки перевернути фріттату і готувати ще пару хвилин.

Зняти з вогню, перекласти на тарілку і нарізати.



Фріттата з рікотою та черрі

Інгредієнти:

- зелень, сіль, чорний перець — за смаком;
- помідори черрі — 5 шт.;
- цибуля ріпчаста — ½ шт.;
- рікота — 250 г;
- яйце — 4 шт.

У миску розбити яйця, туди ж викласти рікоту, дрібно нарізану цибулю, сіль, перець. Перемішати до однорідної маси.

Вимити черрі, нарізати кружечками.

Вилити суміш у вогнетривку форму, зверху викласти черрі і запікати при 180 °С до готовності.

Вийняти, нарізати на порції, зверху посипати нарізаною зеленню.

Фріттата з цукіні і зеленим горошком

Інгредієнти:

- перець чорний мелений, сіль — за смаком;
- естрагон (листя) — 1 пучок;
- олія оливкова — 4 ст. ложки;
- петрушка — 1 пучок;
- пармезан — 25 г;
- цибуля ріпчаста — 1 шт.;
- цукіні — 3 шт.;
- зелений горошок — 175 г;
- яйця — 8 шт.

Нагріти сковороду і додати оливкову олію. Обсмажувати нашатковану дрібно цибулю 3—4 хвилини на середньому вогні до м'якості, потім додати тонко нарізані цукіні. Обсмажувати цукіні 5 хвилин до м'якості. Додати в сковороду горошок і дрібно порізані трави.

Збити яйця, залити ними овочі. Знизити вогонь і готувати 5 хвилин, поки яйця не застигнуть і не просмажаться.

Посипати натертим пармезаном і поставити під розігрітий заздалегідь гриль на 1—2 хвилини до золотистого кольору.

Порізати на шматочки і подавати фріттату гарячою або холодною.



Італійська кухня традиційно вважається найулюбленішою у світі. Це не тільки м'ясні, рибні, овочеві страви, але ще і різні види сиру, рис, фрукти, вина. Головна особливість її полягає в тому, що італійці переважно використовують ті овочі, які ростуть у межах їхньої країни.

Звичайно ж, у кожній області є свої кулінарні традиції, але є і деякі страви, які скрізь готують по одному рецепту. Італійці звертають увагу не тільки на якість приготованої їжі, але і на її зовнішній вигляд. Ту чи іншу страву необхідно подавати лише в певний час, і італійці намагаються не порушувати цей закон.



Дорадо в духовці



Інгредієнти:

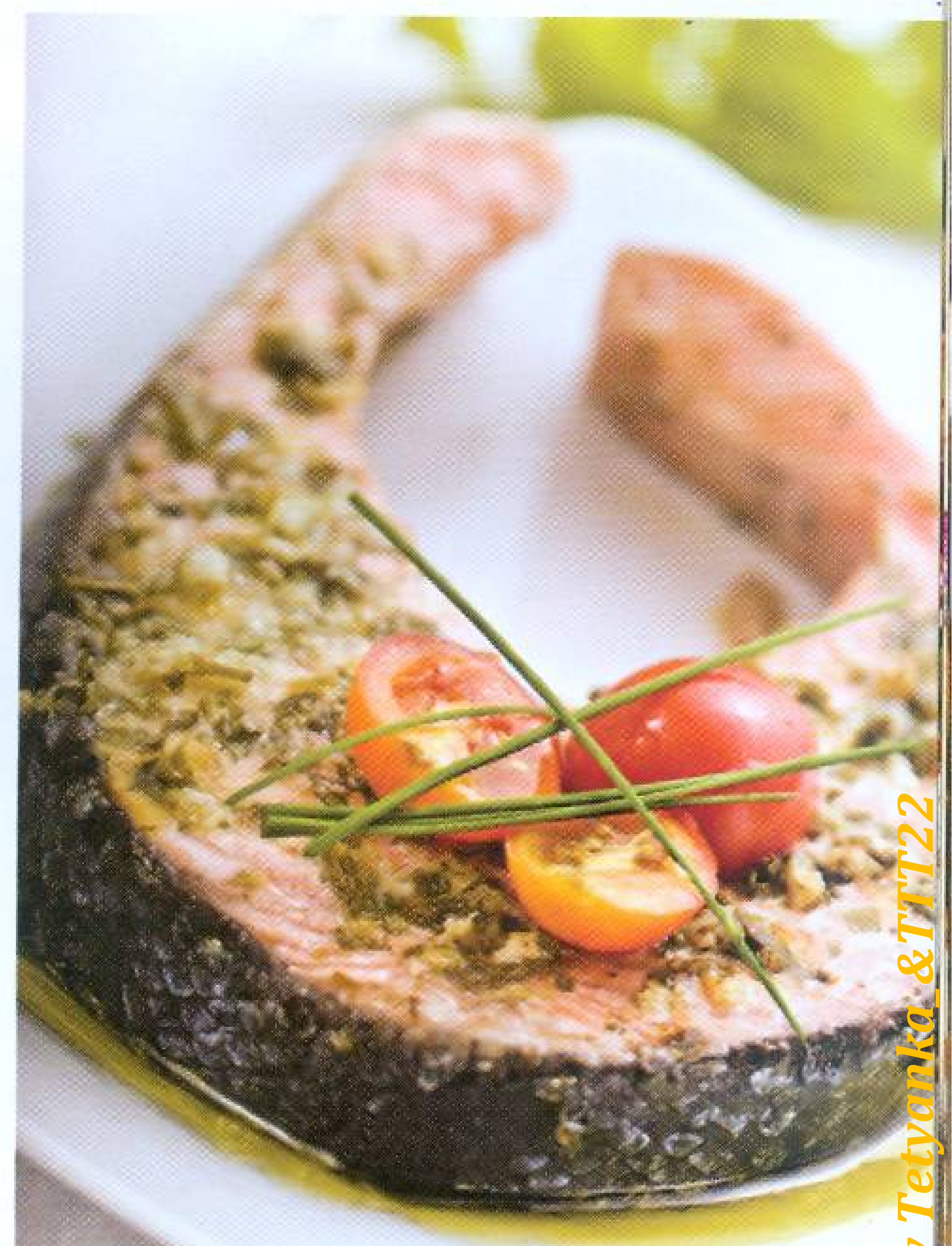
- дорадо — 800 г;
- свіжий імбир — 1 шт.;
- ріпчаста цибуля — 100 г;
- часник — 3 зубчики;
- зелень базиліку — 20 г;
- лимон — 1 шт.;
- зелень естрагону — 20 г;
- сіль — за смаком;
- оливкова олія — 20 мл.

Ріпчасту цибулю, імбир і часник почистити. Зелень помити й обсушити. Усе крупно нарізати, при цьому відкласти кілька кілець ріпчастої цибулі для запікання.

Перекласти в чашу блендера, додати сіль і лимонний сік і збити.

Рибу почистити, випатрати і відрізати голови. Потім помити. Змастити всередині і зовні підготовленою ароматною масою і викласти в змащену олією форму для запікання. Зверху викласти відкладені кільця цибулі, скропити все оливковою олією і поставити в нагріту духовку. Запікати протягом 20—25 хвилин при 200 °С до готовності.

Запечений лосось із травами



Інгредієнти:

- філе лосося — 800 г;
- розмарин, чебрець, кріп (подрібнені) — 3—4 ч. ложки;
- лимон — 1 шт.;
- сіль, мелений чорний перець — за смаком;
- оливкова олія — 2 ст. ложки.

З філе лосося зняти шкірку і розрізати на 4 шматки. Посипати шматки риби сумішшю зелених трав. Посолити і поперчити за смаком.

Розрізати лимон навпіл і відрізати 4 однакових тонких кружечки. Покласти по кружечку лимона на кожен шматок риби.

Покласти шматки лосося з лимоном у вогнетривку форму і полити кожен зверху оливковою олією.

Розігріти духовку до 200 °С. Запікати лосось з лимоном протягом 10—15 хвилин.

Готовність риби можна перевірити ножем.

У ресторані відвідувач плаче над стравою, яку йому подали.
— Але, синьйор, від чого ви плачете над біфштексом? — запитує офіціант.
— Намагаюся пом'якшити його!



Салямі

Інгредієнти:

- *м'якоть свинини (окіст) — 2,3 кг;*
- *м'якоть яловичини — 1 кг;*
- *сало свиняче — 900 г;*
- *сіль — 3 ст. ложки;*
- *перець чорний мелений — 1 ст. ложка;*
- *перець білий мелений — 2 ч. ложки;*
- *цукор — 2 ч. ложки;*
- *коріандр мелений — 1 ч. ложка;*
- *аскорбінова кислота — ½ ч ложки;*
- *часник рубаний — 1 ч. ложка;*
- *біле вино сухе — 1 склянка;*
- *черева яловичі — 1,2 м.*

М'якоть свинини, яловичину і сало нарізати кубиками. Пропустити м'ясо і сало через м'ясорубку. У фарш додати сіль, чорний перець, білий перець, цукор, коріандр, аскорбінову кислоту, часник і вино. Ретельно перемішати і поставити в холодильник на добу.

Череву ретельно промити в холодній воді, потім покласти в чашку, закрити і залишити на 30 хвилин.

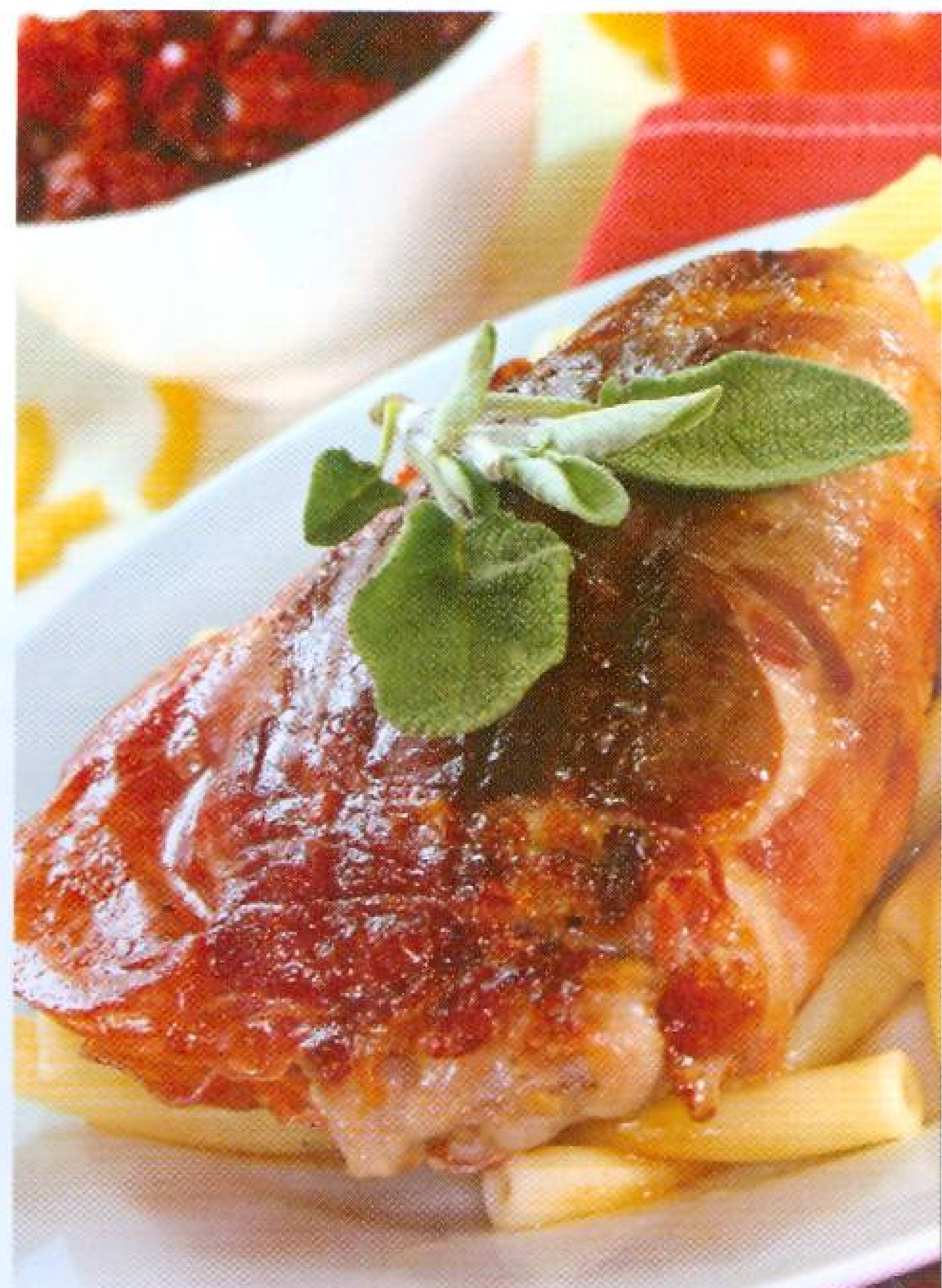
Наповнити череву сумішшю і закрутити приблизно через кожні 15—18 см.

Помістити в сухе прохолодне місце на 8—12 тижнів.

Салтімбокка

Інгредієнти:

- *відбивні телячі — 8 шт.;*
- *масло вершкове — 20 г;*
- *шинка пармська — 8 шматків;*
- *вино біле сухе — 185 мл;*
- *листя шавлії — 8 шт.;*
- *перець чорний мелений, сіль — за смаком;*
- *олія оливкова — 2 ст. ложки.*



Викласти телятину між 2 аркушами паперу і відбити. Злегка присипати сіллю і перцем. Нарізати шинку за розміром шматків телятини. Викласти в кожен по шматку шинки і по листу шавлії в центр. Скріпити зубочисткою.

Розігріти оливкову олію і половину вершкового масла в сковороді і смажити телятину, стороною з шинкою вгору, на середньому вогні до готовності. Перевернути й обсмажити з іншого боку. Перекласти на теплі тарілки.

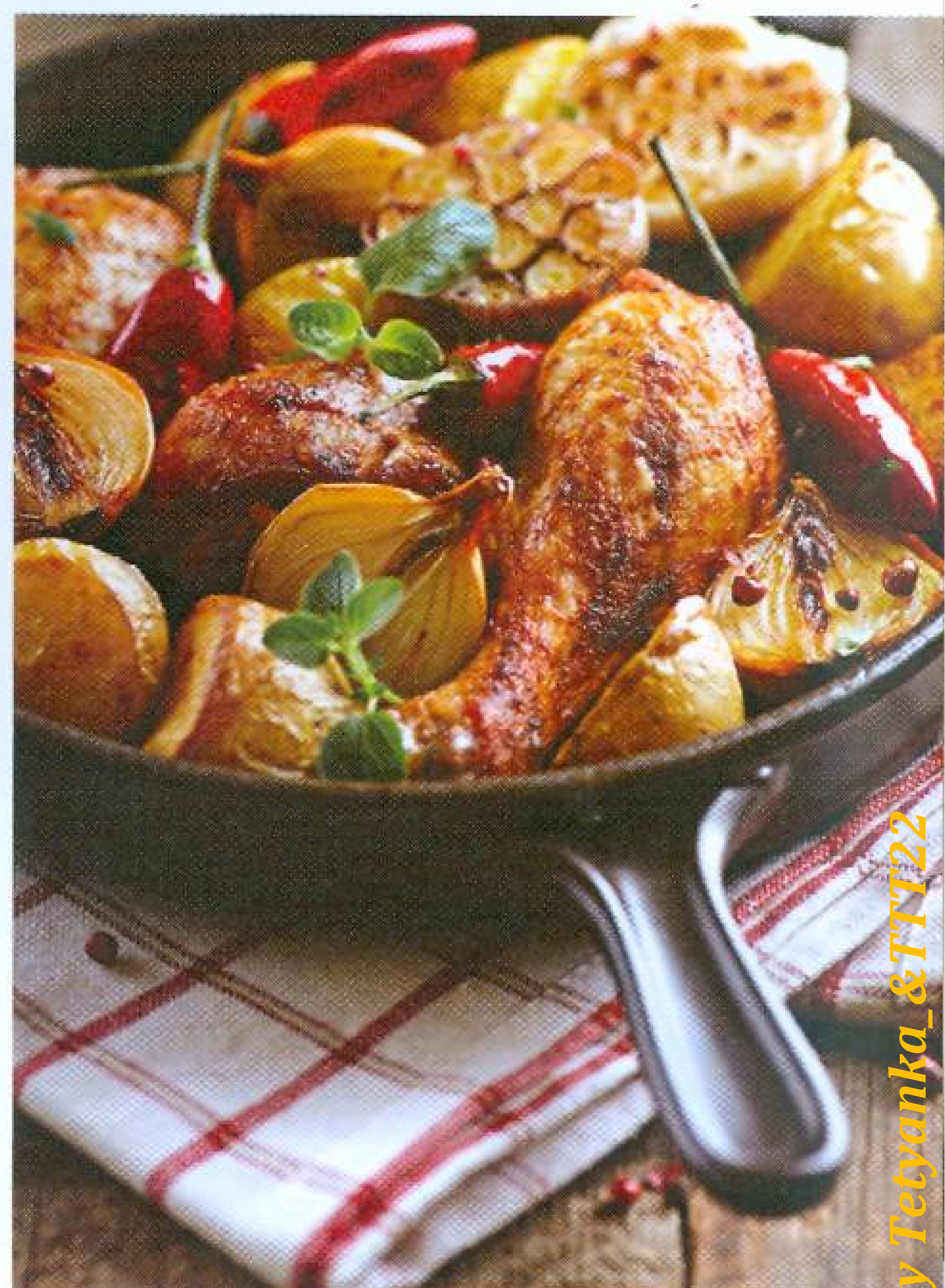
Вилити олію зі сковороди і налити вино. Довести до кипіння і варити на сильному вогні до зменшення об'єму вдвічі. Додати вершкове масло і, коли воно розчиниться, посипати спеціями.

Вийняти з м'яса зубочистки і полити соусом.

Курячі гомілки по-італійськи

Інгредієнти:

- *гомілки курячі — 5 шт.;*
- *часник — 3 зубчики;*
- *сіль — ½ ч. ложки;*
- *маслини — 12 шт.;*
- *помідори черрі — 16 шт.;*
- *перець чорний мелений — ½ ч. ложки;*
- *олія оливкова — 2 ст. ложки;*
- *розмарин — ½ ч. ложки;*
- *петрушка рубана — 3 ст. ложки.*



Курячі гомілки промити і видалити зайвий жир. Просушити паперовим рушником.

Гомілки натерти сіллю і перцем, помістити у форму для запікання.

Зверху посипати розмарином і петрушкою.

Між гомілками покласти маслини і томати, а також очищений і подрібнений часник. Полити оливковою олією.

Запікати при температурі 200 °С близько 1 години.



Оссобуко

Інгредієнти:

- телячі стейки — 4 шт.;
- цибуля ріпчаста — 1 шт.;
- морква — 1 шт.;
- селера — 1 стебло;
- біле сухе вино — 100 мл;
- курячий бульйон — 400 мл;
- сіль і перець — за смаком;

для гремолати:

- часник — 1 зубчик;
- натерта цедра лимона — 1 ч. ложка;
- зелень петрушки — 1 ст. ложка.

Обсмажити м'ясо. Дрібно нарізати цибулю, моркву і селеру. Обсмажити цибулю, влити вино і готувати, поки рідина не випарується. Додати м'ясо, влити бульйон, посолити і готувати близько 1,5 години. Через годину додати обсмажені моркву і селеру.

Для гремолати змішати подрібнений часник, лимонну цедру і петрушку.

Посипати готове оссобуко і дати постояти вимкненим під кришкою 5 хвилин.



Курячі битки марсала

Інгредієнти:

- курячі грудки — 6 шт.;
- базилік — 1 ч. ложка;
- печериці — 250 г;
- майоран — 1 ч. ложка;
- вино марсала — ¾ склянки;
- перець чорний — ½ ч. ложки;
- бульйон курячий — ½ склянки;
- сіль — ½ ч. ложки;
- часник сушений подрібнений — 1 ч. ложка;
- вершкове масло — 3 ст. ложки;
- оливкова олія — 2 ст. ложки;
- цибуля сушена подрібнена — 1 ч. ложка;
- борошно — ⅓ склянки.

Змішати борошно, сіль, перець, майоран, цибулю і часник і запанірувати курячі грудки, розрізані навпіл. Потім обсмажити курку і запікати при 100 °С до готовності.

Гриби нарізати й обсмажити. Змішати бульйон, столову ложку борошна і додати в гриби. Довести суміш до кипіння. Додати оливкову олію, базилік і варити, поки соус не загусне. Влити вино і протушкувати.

Курячі грудки полити соусом з грибами.

Стейк по-флорентійськи

Інгредієнти:

* відбивні яловичі з кісточкою — 4 шт.;
* перець чорний мелений — за смаком;
* сіль — за смаком.

Для кращого результату стейки краще готувати на барбекю. Відбивні, не змащуючи олією, слід покласти на решітку на кілька хвилин, після чого перевернути. Потім знизити температуру, піднявши решітку. Готувати ще 3—5 хвилин, постійно перевертаючи і додаючи сіль і перець, до утворення характерної скоринки. Готовий стейк має залишатися напівсирим усередині.



— Синочку мій, ти з'їв усі тістечка, не думаючи про свою сестричку! — каже одна італійська мама.

— Ні, мамо, навпаки, я тільки про неї і думав, бо боявся, що вона прийде раніше, ніж я встигну їх з'їсти.



Печиво «Біскотті»

Інгредієнти:

- *мигдаль (подрібнений) — 145 г;*
- *борошно — 260 г;*
- *цукор — 150 г;*
- *яйця — 3 шт.;*
- *розпушувач — 1 ч. ложка;*
- *ванільний цукор — 1 ч. ложка;*
- *сіль — щіпка.*

Деко застелити пергаментним папером.

З'єднати борошно з сіллю, цукром і розпушувачем. Збити яйця з ванільним цукром і змішати з борошном і мигдалем, замісити тісто. З тіста сформувати «батони».

Викласти їх на деко і випікати при 150 °С 30—40 хвилин. Нарізати батони на шматочки і перекласти їх на деко.

Випікати 10 хвилин на одній стороні. Потім перевернути кожен шматочок і знову поставити в духовку на 10 хвилин.



Біскотті шоколадні

Інгредієнти:

- *борошно — 170 г;*
- *яйця — 2 шт.;*
- *цукрова пудра — 150 г;*
- *темний шоколад — 50 г;*
- *розпушувач для тіста — ½ ст. ложки;*
- *волоські горіхи — 100 г;*
- *ванільний цукор — за смаком.*

Яйця збити з цукровою пудрою і ванільним цукром. Потім всипати розпушувач для тіста, борошно, подрібнені горіхи і перемішати. Потім додати натертий шоколад. Замісити тісто, розділити його на дві частини, сформувати джгути і випікати при 180 °С 20—25 хвилин. Потім вийняти з духовки, нарізати скибочками, викласти назад на деко і готувати, поки не підрум'яняться.



Каннолі

Інгредієнти:

- *борошно — 155 г;*
- *рікота — 300 г;*
- *какао-порошок — 2 ч. ложки;*
- *цукрова пудра — 130 г;*
- *цукор — 1 ст. ложка;*
- *ваніль — щіпка;*
- *кава розчинна — 1 ч. ложка;*
- *цедра лимона — 1 ч. ложка;*
- *масло вершкове — 30 г;*
- *білок яєчний — 1 шт.;*
- *вино біле сухе — 3 ст. ложки;*
- *олія (для смаження) — 300—500 мл.*

Змішати борошно, цукор, какао, каву, нарізане кубиками вершкове масло і розтерти. Додати вино і замісити тісто. Покласти в холодильник на 30 хвилин.

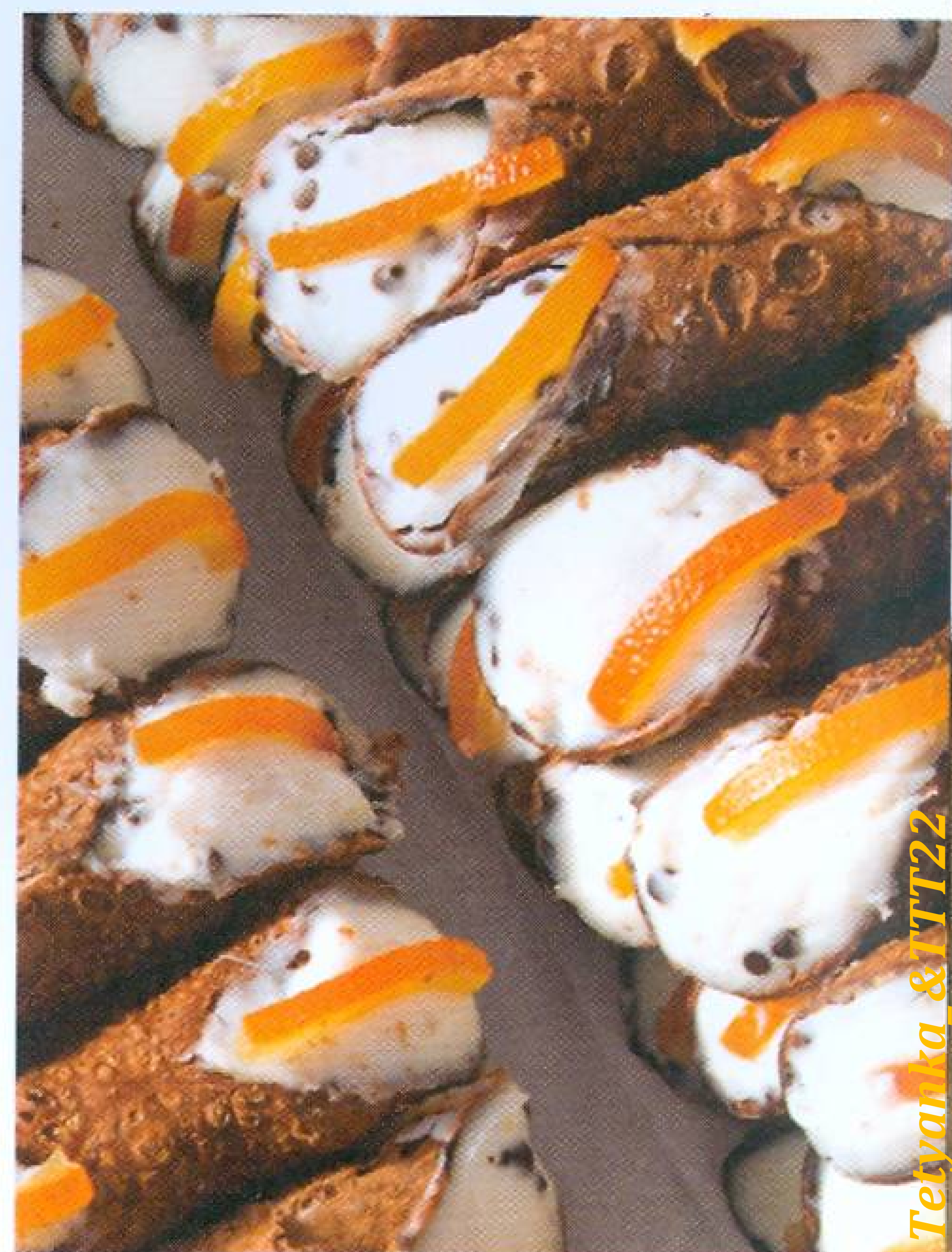
Потім тісто тонко розкачати і розрізати на квадрати. Змастити трубочки олією і обгорнути їх тістом.

Краї змастити білком та щільно притиснути.

Розігріти олію до 180 °С та обсмажити в ньому трубочки по 25—30 секунд.

Готові каннолі охолодити і зняти трубочки.

Розтерти рікоту з пудрою, додати ваніль і лимонну цедру, перекласти в кондитерський мішок і начинити каннолі. Посипати цукровою пудрою.





Груша в червоному вині

Інгредієнти:

- *груші — 6 шт.;*
- *вино «Ламбруско» — 750 мл;*
- *цукор — 100 г;*
- *ваніль — 1 стручок;*
- *кориця — 1 шт.;*
- *бодян — 2 шт.*

Груші очистити, зберігши плодоніжку. У неглибоку каструлю влити вино, додати стручок ванілі. Всипати цукор, корицю, бодян і груші. Після того як вино закипить, зменшити вогонь до мінімуму і готувати близько 50 хвилин.

Дістати груші та охолодити. Вино у каструлі уварити, щоб воно злегка загусло, аби вийшов соус.

Подавати груші, поливши соусом.



Десерт «Тірамісу»

Інгредієнти:

- *яйця перепелині — 12 шт.;*
- *цукор — 8 ст. ложок;*
- *сир маскарпоне — 400 г;*
- *бісквітне печиво — 200 г;*
- *кава (варена або розчинна);*
- *лікер, коньяк або вино — 1 ст. ложка.*

Приготувати міцну каву. Додати лікер, коньяк або вино. Відокремити білки від жовтків. Збити жовтки з цукром і частиною лікеру, ввести маскарпоне.

Збити білки в піну і додати до сирної маси. Печиво поламати і ненадовго замочити у каві. На дно келиха або форми для торта покласти шар печива, потім шар сирної маси. Повторити шари кілька разів. Зверху десерт прикрасити просіяним через сито какао-порошком. Поставити в холодильник для застигання на кілька годин.

Тірамісу з кавовим лікером

Інгредієнти:

- яйця — 2 шт.;
- цукор — ¾ склянки;
- сир маскарпоне — 0,5 кг;
- кава — ¾ склянки;
- кавовий лікер — 4 ч. ложки;
- бісквітне печиво — 24 шт.;
- тертий шоколад — 100 г.

Жовтки відокремити від білків. Білки злити в посуд і поставити в холодильник.

Жовтки з частиною цукру розтерти. Поставити посуд на водяну баню і збивати до тих пір, поки суміш не стане густою і блідою. Потім охолодити, періодично збиваючи, щоб не утворилася скоринка.

Додати в жовткову масу по ложці маскарпоне й обережно збивати до утворення стійкої маси.

Потім обережно вмішати збиті білки. У каву додати лікер. Швидко опустити печиво в суміш кави з лікером і укласти на дно порційних креманок.

Викласти на шар печива шар суміші з маскарпоне, потім посипати тертим шоколадом. Повторити шари 2—4 рази.

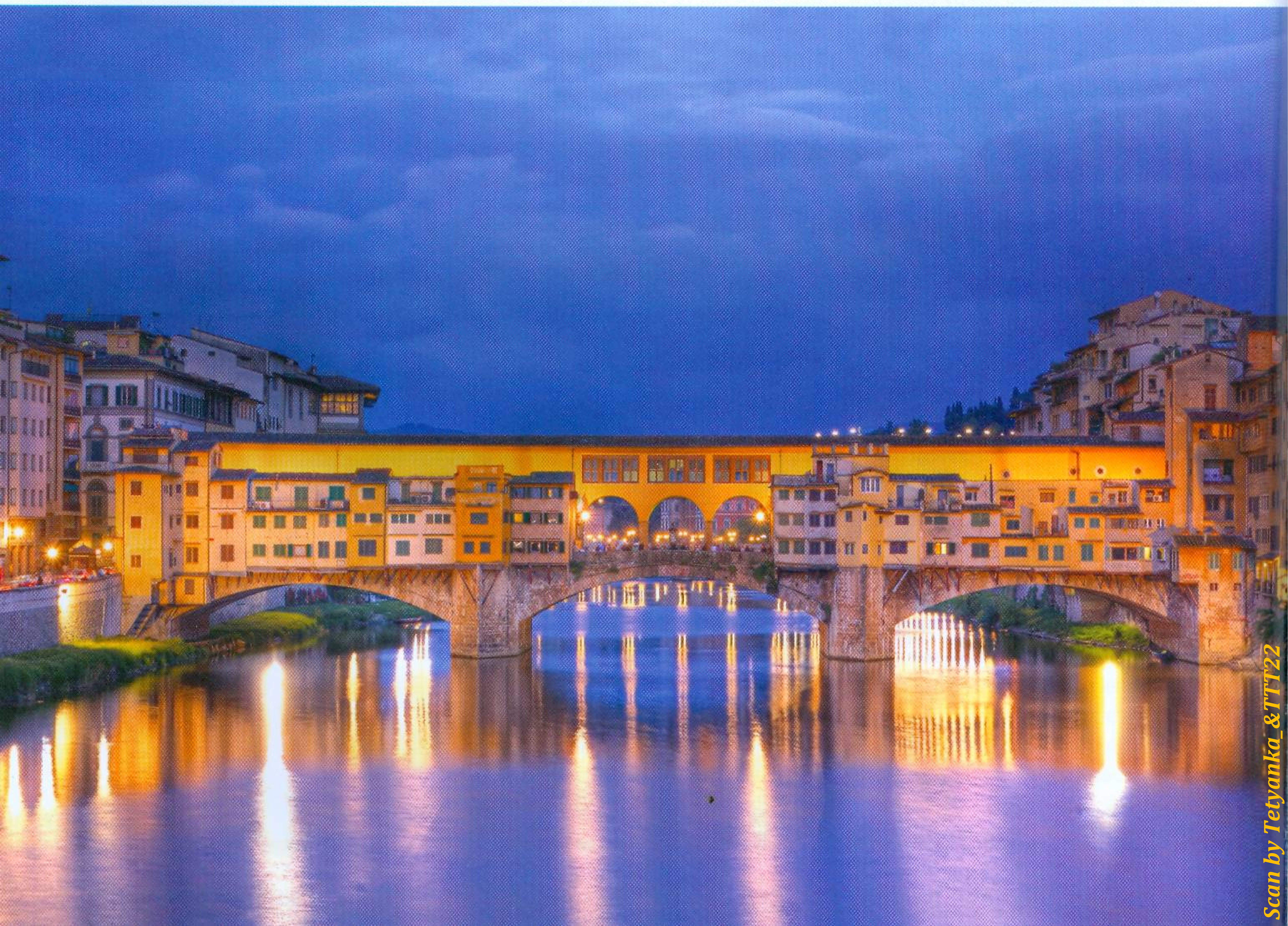
Останнім обов'язково має бути тертий шоколад. Підготовлений десерт поставити в холодильник на 5 годин.



Десерти в Італії дуже популярні. Їх люблять ласуни всіх поколінь. В основі більшості італійських десертів — сир маскарпоне, а найвідомішим десертом є «Тірамісу». До речі, «тірамісу» перекладається як «підніми мене вгору», що говорить про особливу легкість і ніжний смак цього десерту.

Як десерт в Італії полюбляють сир, фрукти, ягоди. Не можуть італійці відмовитися і від борошняних страв. Практично в кожній сім'ї постійно готують печива, тістечка, тарталетки і пироги з різними начинками, зокрема і з каштанів.

Морозиво посідає в кухні італійців теж дуже важливе місце. Винахідником морозива вважається Бернардо Буонталенті — флорентійський архітектор. Завдяки йому в XV столітті з'явився цей чудовий і багатьма улюблений десерт. Зараз існує величезна кількість видів морозива, серед яких є і дуже незвичайні: зі смаком сиру або часнику.



Сорбет

Інгредієнти:

- *полуниця — 250 г;*
- *цукор — 50 г;*
- *апельсиновий сік — 30 мл;*
- *листочок м'яти — для прикраси.*

З свіжого апельсина вичавити сік. У сік всипати цукор, довести до кипіння. Кип'ятити 2—3 хвилини. Сироп охолодити. Полуницю подрібнити.

Влити охолоджений сироп, перемішати.

Поставити в морозильник на 5—6 годин.

Щогодини ложкою добре перемішувати.

Готовий сорбет викласти в креманку, прикрасити листиком м'яти.



Як було винайдено сорбет? Одна з найпоширеніших версій свідчить, що імператор Нерон послав гінців в гори зібрати сніг, щоб заморозити медові напої та пообіцяв кинути рабів у киплячу олію, якщо вони не зможуть принести його вчасно.

Інші вважають, що першим європейцем, що спробували лід, був Марко Поло під час подорожі в Китай, хоча сучасні історики сумніваються в тому, що він взагалі там колинебудь був.

Інші джерела заявляють, що Катерина Медічі дуже полюбила сорбет і привезла з собою шеф-кухаря, коли в 1533 році вона вийшла заміж за майбутнього короля Франції Генріха II.



Панакота з карамельним соусом

Інгредієнти:

- желатин — 20 г;
- холодна кип'ячена вода — 5 ст. ложок;
- вершки — 1 л;
- кавові зерна — 60 г;
- цукор — 150 г;
- ванільний цукор — 10 г;

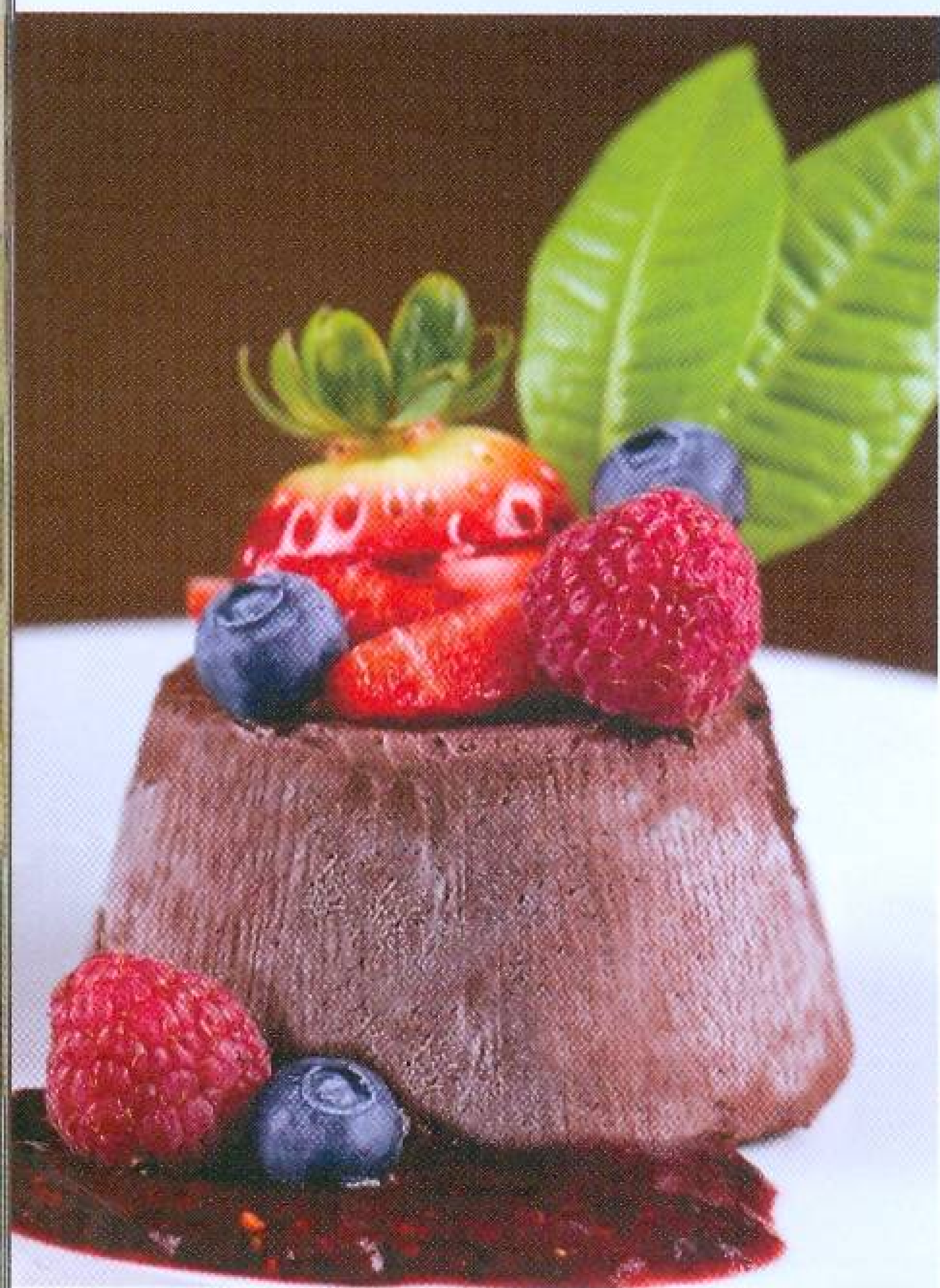
для карамельного соусу:

- цукор — 100 г;
- вода — 100 г;
- вершки (20 %) — 200 мл.

У вершки додати цукор, ванільний цукор і кавові зерна. Перемішати і довести до кипіння, процідити. Желатин розпустити на водяній бані й додати до вершків, перемішати, розлити в креманки і поставити в холодильник на 8 годин.

Для соусу цукор і воду перемішати і на сильному вогні зробити карамель. Потім додати вершки, перемішати і дати прокипіти протягом 2 хвилин, охолодити.

У кожну формочку із застиглою панакотою влити трохи соусу і поставити в холодильник ще на 1 годину.



Кавова панакота

Інгредієнти:

- сметана (15 %) — 180 мл;
- желатин — 20 г;
- розчинна кава — 2 ч. ложки;
- молоко — 150 мл;
- яєчний жовток — 1 шт.;
- цукор — 4 ч. ложки;
- ванільний цукор — 1 ч. ложка.

Желатин замочити в 1 ст. ложці води.

Молоко змішати з кавою і довести до кипіння.

Жовток збити, всипати цукор і влити гаряче молоко, поставити на повільний вогонь і готувати до загусання. Відставити і влити желатин. Масу охолодити і додати сметану. Знову перемішати. Розкласти у форми і помістити в холодильник на 5—6 годин.

Коли панакота повністю застигне, вийняти формочки і опустити на кілька секунд у гарячу воду. Акуратно провести ножем по краях формочок і перевернути панакоту на тарілку.

Панакота з полуницею

Інгредієнти:

- *вершки — 500 мл;*
- *полуниця — 200 г;*
- *цукор — 100 г;*
- *вода — 50 мл,*
- *желатин — 15 г.*

Желатин замочити в теплій воді. Змішати вершки із 50 г цукру і поставити на водяну баню. Довести до кипіння, періодично помішуючи. Додати желатин і ретельно перемішати до повного розчинення. Зняти з вогню й злегка охолодити. Розлити приготовлену суміш у формочки і помістити в холодильник на пару годин.

Полуницю перебрати і помити. Викласти її в блендер і всипати цукор, що залишився. Подрібнити все в пюре.

Формочки з панакотою опустити на кілька секунд у гарячу воду й акуратно перевернути на тарілку. Полити панакоту полуничним пюре і подати на стіл. За бажанням можна прикрасити панакоту цілими ягідками полуниці і листочками м'яти.







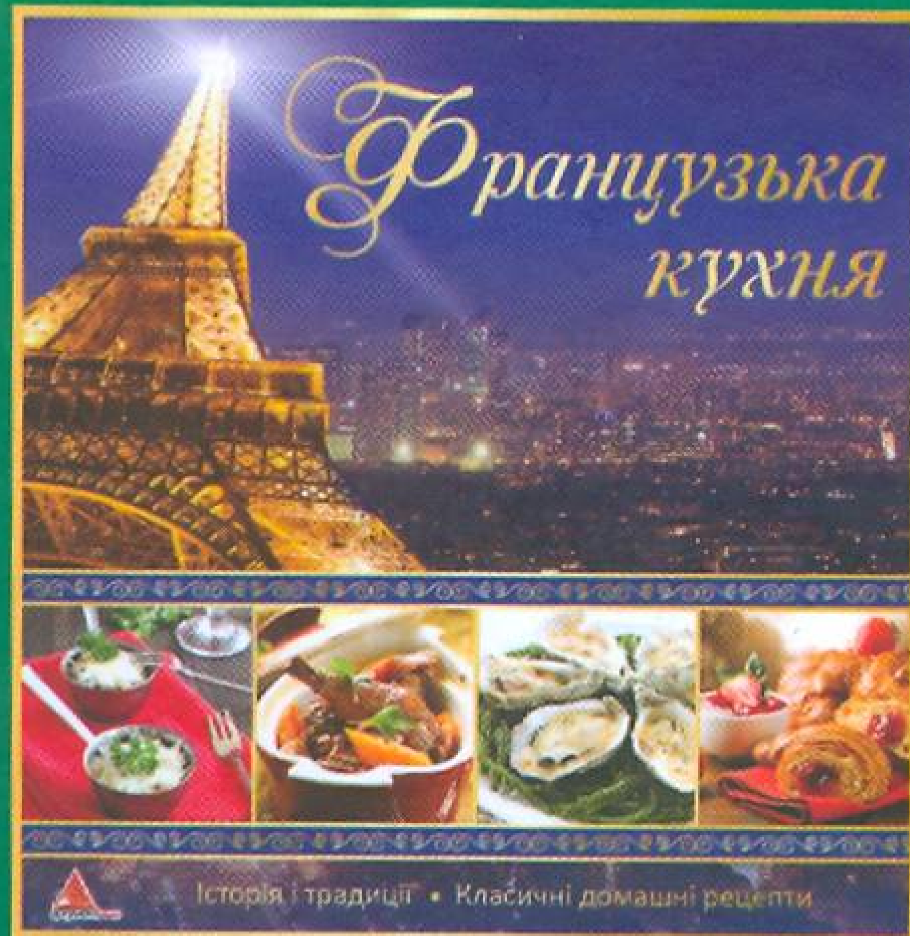
Зміст


servitevi! — завжди раді гостям
benvenuto! — ласкаво просимо
insalate — салати
squisito! — пальчики оближе
la cena
prego — будь лас
il pranzo — обід
piatti preferiti — улюблені страви
antipasti — закуски
il solenne ricevimento — урочистий прийом
insalate — са
a tavola — прошу до столу
Buon appetito! — смачного
il secondo piatto — друга страва
Salute! — Бувайте здорові!
Siete sempre benvenuti — пригощайтесь
antipas
il primo piatto — перша страва
grazie — дякую
la cena — вечеря
il primo
la colazione — сніданок
il deserto

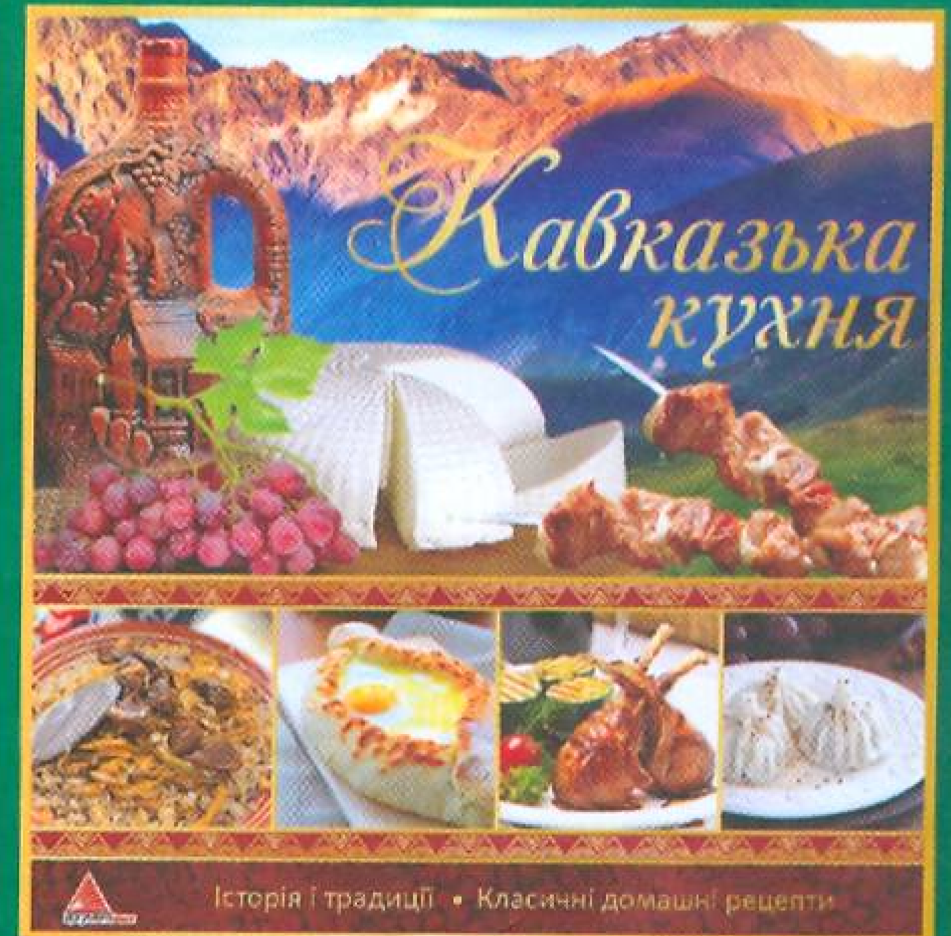


Salute! — Бувайте здорові!
Siete sempre benvenuti — пригощайтесь
— вечеря
— смачного
piatti preferiti — улюблені страви
Buon appetito!
il deserto
il solenne ricevimento — урочистий прийом
— салати
prego — будь
il secondo piatto — друга страва
la colazione — сніданок
— пальчики оближеш
squisito!
a tavola — прошу до
— закуски
benvenuto! — ласкаво просимо
grazie
piatto — перша страва
il pranzo — обід
servitevi! — завжди раді

Серія «Смак країни»







Оригінальна і вишукана кухня Італії останніми роками стала однією з найпопулярніших у всьому світі. Ми вже не можемо уявити свій стіл без апетитної піци і пасти, різотто і поленти, панакоти і біскотті, оссобуко і лазаньї... Ця книга — захоплива подорож у секрети смачної і здорової їжі з колоритом сонячної і привітної Італії!

ISBN 978-617-594-904-7

